

**Wilt u meer gaan bewegen  
in het dagelijks leven?**



**Hebt u hierbij een steuntje in de rug nodig?**

**Meld u aan om mee te doen**



# **BEWEEGPROGRAMMA**

## **VOOR REUMAPATIËNTEN**

### **Wat houdt deelname in?**

- Eén jaar begeleiding om meer te bewegen
- Beweegadvies van een fysiotherapeut
- Bewegen in uw eigen omgeving (bijv. in en rond het huis, in de sportschool of in het zwembad)
- Drie groepsbijeenkomsten met andere deelnemers
- Vijf keer per jaar uw feedback via vragenlijsten en een stappenteller

### **Hoe kan ik me aanmelden of mijn vragen stellen?**

- U kunt deelname bespreken met uw reumatoloog of reuma verpleegkundige
- U kunt contact opnemen met:  
Julia Weijers of Sanne Rongenvan Dartel  
E-mail: [j.weijers@bernhoven.nl](mailto:j.weijers@bernhoven.nl)  
Tel: 024-3666866 of 0413-401579
- U kunt een aanmeldformulier vragen op de poli Reumatologie van Bernhoven