



Actief met Over Gewicht

Product	Actief met Over Gewicht
Categorie	Preventie 
Voor wie?	Medewerkers met overgewicht, die op een duurzame manier een gezonde leefstijl en een gezond gewicht willen bereiken.
Wat bieden wij?	<p>Inzicht, workshops en begeleiding</p> <p>Bij de programma's van Actief met Over Gewicht maken de deelnemers échte keuzes rondom overgewicht. Ze gaan actief aan de slag en voeren leefstijlveranderingen door. Ze krijgen daarbij steun van een persoonlijke coach/stuurman. Zo genereren we een duurzaam resultaat.</p>
De programma's	<p>Actief met Over Gewicht heeft 3 verschillende modules: een module van 16 weken, een intensieve module van een jaar en een plusmodule. Alle modules zijn individueel gericht en worden voor een deel in een workshop of groepsvorm (van circa 8 - 10 personen) georganiseerd.</p> <p>Alle programmavarianten bevatten in ieder geval de volgende ingrediënten: Voedingsbegeleiding, Trainingsbegeleiding / bewegingsbegeleiding, Zelfonderzoek en mentale begeleiding, Medische begeleiding, Stuurman [deze procesbegeleider bewaakt het halen van de doelen en het plan van aanpak]</p> <p>Basismodule van 16 weken In deze module vergroten we de zelfredzaamheid van de deelnemers. 1. Intake [waarin een concreet plan van aanpak wordt opgesteld door de medewerker] 2. Workshops en individuele coaching [7 verschillende workshops over Gezonde Voeding, Gezond Bewegen en Zelfregulatie Gezond Gedrag. Individuele coaching door een Stuurman, voor het bewaken van de voortgang van het proces] 3. Evaluatie [gericht op het vasthouden van nieuw gedrag]</p> <p>Intensieve module van een jaar 1. Uitgebreide intake [met een concreet plan van aanpak] 2. Intensief interdisciplinair begeleidde fase [in de eerste twaalf weken. Per week wordt deelgenomen aan twee begeleidde bewegingsessies en een begeleidingsafspraken met diëtist, psycholoog of personal coach.] 3. Tussenevaluatie [na 12 weken] 4. Gefaseerde afbouw [van de intensiteit van de begeleiding gedurende de looptijd tot één jaar. Deelnemers creëren hierbij zelf de randvoorwaarden om een gezonde en actieve leefstijl structureel in hun dagelijks leven in te passen] 5. Evaluatie [aan het einde van het programma door het begeleidingsteam]</p> <p>Plusmodule In deze module bieden we extra begeleiding op maat. Dit doen we op basis van individuele behoeften of indicatie. De Plusmodule is een aanvulling op de basismodule of de intensieve module en heeft betrekking op één of meer van de begeleidingsonderdelen.</p>
Onze resultaten	Het gewicht van werknemers verbetert en gezondheidsrisico's en -klachten nemen af. Ook worden de fitheid, vitaliteit en persoonlijke effectiviteit vergroot. De medewerker zit lekkerder in zijn vel. Dit komt de productiviteit op de werkvloer ten goede. Daarmee leveren de programma's van Over Gewicht voordelen op voor uw medewerkers én uw organisatie.
Waar vindt het programma plaats?	In company of op een van de Santrion locaties Als u dat wilt, vindt het programma in company plaats. Het kan ook op één van de volgende Santrion locaties: Amsterdam, Arnhem/Papendal, Breda, Den Haag/Voorburg, Eindhoven, Groningen, Heerlen, Nieuwegein, Rotterdam of Zwolle.
Aanmelden?	Interesse? Een aanmeldingsformulier voor Actief met Over Gewicht kunt u downloaden op onze website www.santrion.nl .
Meer informatie	Bent u nieuwsgierig geworden naar onze programma's Actief met Over Gewicht? Kijk voor meer informatie op www.santrion.nl of bel met 0900-santrion.