

PMT-outdoor

In Utrecht hebben we een loopgroep voor mensen die doof of slechthorend zijn of een ander hoorprobleem hebben. Terwijl je hardloopt, werk je aan het loslaten van stress, het herkennen van signalen van je lichaam en het aangeven van grenzen. Naast lekker buiten hardlopen (in je eigen tempo), doen we ook leuke oefeningen zodat je fit en soepel blijft. Een psychomotorisch therapeut begeleidt de groep. Er is geen vast begin moment. Je kunt elke week starten.

| | |
|-------------------|--|
| Voor wie: | Voor mensen die doof of slechthorend zijn of een ander hoorprobleem hebben. |
| Wanneer: | Elke maandag (niet in de schoolvakanties). |
| Tijden: | Van 10:00 tot 11:30 uur. |
| Waar: | GGMD, locatie Utrecht Kanaalweg 93-C in Utrecht |
| Trainer: | Jessica Uppelschoten |
| Groepsgrootte: | Min. 3 en max. 8 personen. |
| Doel: | Vrolijker door het leven door meer te bewegen, minder last van stress te hebben, beter grenzen aan te kunnen geven en in balans te zijn. |
| Aanmeldprocedure: | Zie www.ggmd.nl . |
| Kosten: | GGMD stuurt de rekening voor deze training naar uw zorgverzekering. De kosten tellen mee voor uw eigen risico. Om de kosten door uw verzekering vergoed te krijgen, hebben volwassen vroegdoven een verwijzing van de huisarts nodig met daarbij een verklaring dat u vroegdoof bent. Slechthorenden hebben een verwijsbrief nodig. Is door een audioloog of specialist vastgesteld dat het gehoorverlies aan beide oren meer dan 35 db is, dan is een verwijsbrief Zvw-ZG of een verwijsbrief GGz van de huisarts voldoende. Is dit gehoorverlies niet vastgesteld, dan kan alleen de audioloog of specialist u verwijzen. Naast een verwijsbrief heeft u ook het audiogram nodig. Op www.ggmd.nl/derden/verwijzers/ staat informatie over het verwijzen. Deze informatie is voor uw huisarts, audioloog, specialist. |

Aanmelden voor PMT-outdoor doet u door ons aanmeldformulier in te vullen:

www.ggmd.nl/contact/aanmeldformulier/

Wilt u meer **informatie**? Mail dan naar utrecht@ggmd.nl
of bel naar 088 - 43 21 700 of sms naar 06-10 908 606