

GGMD

voor Doven
en Slechthorenden



Mijn gewicht in evenwicht voor dove en doofblinde kinderen en volwassenen

GGMD voor Doven en Slechthorenden

Wij hebben locaties door heel Nederland.

telefoon: 088 - 43 21 700
sms: 06 - 10 908 606
e-mail: contact@ggmd.nl
teletolk: zie www.ggmd.nl/contact
website: www.ggmd.nl

Heeft u problemen met uw gewicht?

Vindt u zichzelf te dik of te dun?

Weet u voldoende over gezonde voeding en gezond bewegen?

In de training 'Mijn gewicht in evenwicht' helpen wij u een gezond gewicht te krijgen.

U krijgt GEEN DIEET.

We kijken wel naar wat u eet en drinkt, en of u voldoende beweegt.

U leert alles over gezonde voeding en gezond bewegen.

En we kijken naar uw leefstijl (of u rookt, alcohol drinkt, snoept enz.).

Belangrijk is dat u echt uw voeding, leefstijl en manier van bewegen wilt veranderen. Alleen dan heeft deze training zin.

Voor kinderen en volwassenen die doof of beperkt in horen én zien zijn

Deze training is voor gezonde volwassenen en kinderen die doof of beperkt in horen én zien zijn en zichzelf te dik of te dun vinden.

De training is ook voor mensen voor wie een gezonde leefstijl extra belangrijk is. Bijvoorbeeld omdat zij een vergrote kans hebben op hart- en vaatziekten, diabetes, hoge bloeddruk of verhoogd cholesterol. En voor mensen die kanker hebben gehad, apneu hebben of gewrichtsklachten.

De training 'Mijn gewicht in evenwicht' omvat onder andere:

- Intakegesprek: hierin wordt besproken wat u wilt veranderen.
- Bijhouden van een voedingsdagboek.
- Persoonlijke begeleiding met wegen en meten (vetpercentage, vochtpercentage, tailleomtrek en gewicht).
- Informatie over gezonde voedingsmiddelen.
- Informatie over vetten, koolhydraten, eiwitten, zoutgebruik, vezels enz.

Hoe lang?

De training kan een maand tot enkele maanden duren.

Persoonlijke begeleiding

De training 'Mijn gewicht in evenwicht' is een een-op-een-training. De hulpverlener helpt u helder te krijgen hoe u uw doel kunt bereiken, maakt met u een plan om eraan te werken, en geeft heel veel tips.

Deskundige medewerkers

Bij GGMD werken deskundige medewerkers die begrijpen hoe het is om doof of beperkt in horen én zien te zijn.

Zij kennen de dovencultuur.

En zij kennen de gevolgen die het doof of beperkt in horen én zien zijn, kan hebben voor uzelf en de mensen om u heen.

De medewerkers van GGMD kunnen met u communiceren.

Als u dat prettig vindt, is een gebarentolk of schrijftolk bij de training aanwezig.

Waar?

Deze training wordt gegeven in:

- Zuid-Holland Zuid en West
- Zeeland
- Noord- en West-Brabant
- Regio Amsterdam
- Regio Utrecht

Kosten

De gemeente betaalt deze training.

U heeft daarvoor wel een WMO-beschikking nodig.

Misschien moet u een eigen bijdrage betalen.

Hoeveel eigen bijdrage u moet betalen, is in elke gemeente anders.

Onze medewerkers kunnen u hierover informeren.

Informatie en aanmelden

Neem voor meer informatie en om aan te melden contact op met GGMD:

Telefoon: 088 – 43 21 700

Sms: 06 – 10 908 606

E-mail: contact@ggmd.nl

Chat: op werkdagen van 10.30 tot 12 uur via www.ggmd.nl pagina Contact

Teletolk: zie www.ggmd.nl pagina Contact

Website: www.ggmd.nl

GGMD staat voor Geestelijke Gezondheidszorg en Maatschappelijk Dienstverlening voor doven en slechthorenden. GGMD heeft locaties door heel Nederland. Meer informatie over GGMD vindt u op www.ggmd.nl.