

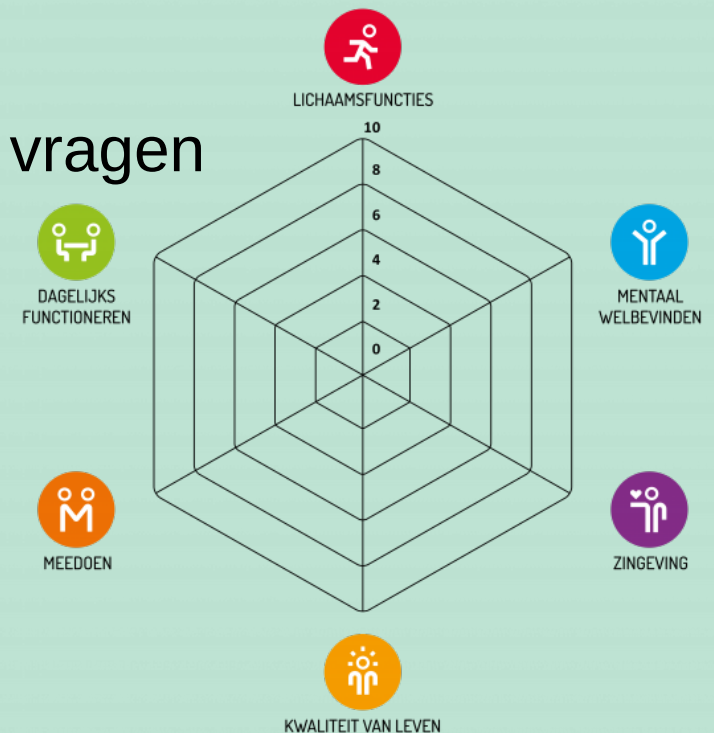
Kennismakingsbijeenkomst

Wandelgroep Praktijk van Rijn
Welkom



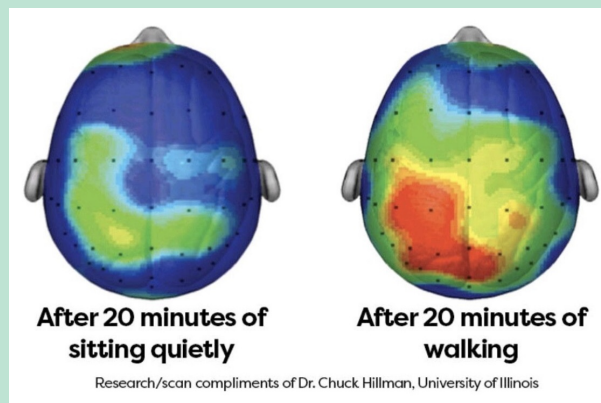
Programma

- Welkom.
- Uitleg over de opzet van de wandelgroep en kennismaking met Daphne Buijk, wandelcoach en wandelbegeleider.
- Kennismaking met Gretha Gorter, Praktijk verpleegkundige somatiek, ACT therapeut en positieve gezondheid coach.
- Uitleg over positieve gezondheid
- Kennismaking met elkaar en stellen van vragen
- Korte wandeling over het terrein.
- Aanmelden wandelgroep
- Afsluiting met een kopje koffie, thee.



Opzet wandelgroep

- Waarom deze wandelgroep?
- Voor wie?
- Wat kan deze wandelgroep voor u betekenen?



De kracht van wandelen

Ontzettend eenvoudig, verbazingwekkend effectief en wetenschappelijk bewezen, studie na studie: Elke dag een aantal minuten wandelen kan je gezondheid, lichaam en geest transformeren. **Kom in beweging!**

Hersenen: Slechts 2 uur per week wandelen verlaagt je kans op een beroerte met 30%.

Geheugen: 3x per week 40 minuten wandelen beschermt het hersengedeelte dat wordt geassocieerd met planning en geheugen.

Stemming: 30 minuten per dag wandelen kan de symptomen van depressiviteit met 36% verlagen.

Gezondheid: 3500 stappen per dag wandelen verlaagt het risico op diabetes met 29%.

Levensduur: 75 minuten per week stevig wandelen kan je levensduur met bijna 2 jaar verlengen.

(Over)gewicht: 1 uur per dag wandelen verlaagt je risico op obesitas met 50%.

Hart: De meeste dagen van de week 30 - 60 minuten wandelen, verlaagt het risico op hartaandoeningen drastisch.

Botten: 4 uur per week wandelen kan het risico op heupfracturen verlagen tot wel 43%.

An illustration of a woman with dark hair in a ponytail, wearing a blue jumpsuit with yellow accents on the shoulders and dark sneakers, walking a grey dog on a black leash. She is holding a yellow leash handle.

Daphne Buijk

- Wie ben ik?
- Wat kan ik voor u betekenen in deze wandelgroep
- Daphne Buijk
“ samen in beweging”



DAPHNE BUIJK BRENGT JE IN BEWEGING! SAMEN FIT EN ACTIEF!

WANDELGROEPEN, TRAINING, COACHING EN MEER..... OMDAT JIJ ER TOE DOET!

MIJN AANBOD

JIJ TELT OOK MEE!!

Iedereen is uniek!

Wat fijn je hier te ontmoeten! Gun jij jezelf ook meer vrijheid? Meer energie? Meer zelfvertrouwen? Minder lichamelijke ongemakken? Meer fun en plezier?!

Mijn naam is Daphne Buijk en ik bied een uitgebreid wandelaanbod waarbij ik jou graag ondersteun in het behalen van jouw doelen.

Dit kan zijn in een van mijn wandelgroepen of 1 op 1 wandelingen. Door je te ondersteunen, inzichten te geven, begeleiden, lol te laten hebben, of misschien wel stil te laten worden.

Ik bied wandelgroepen, lange wandelingen, training, samen fit programma's en coaching aan.

Hiernaast kun je bij mij ook 1 op 1 wandelingen maken om samen op stap te gaan. Even tijd voor jezelf te nemen. Niets zweverigs gewoon lekker samen op stap in de natuur.

Ook voor de zakelijke markt bied ik wandeltrajecten op maat.

Wil jij werken aan bijvoorbeeld je conditie, gewicht verliezen, meer innerlijke rust, nieuwe mensen ontmoeten of uit je comfort-zone stappen?

Welk doel je ook hebt.... Bij mij ben je welkom, ik kan jou bieden waar jij behoefte aan hebt, je kunt en mag zijn wie je bent....

Want ik vind wie je ook bent je , *je bent een mooi mens!*

WANDELAANBOD



Gretha Gorter

- Wie ben ik.
- Wat kan ik voor u betekenen tijdens de wandelgroep
- Adapt *herpak je leven*





[Home](#) [Inspiratie](#) **[Expertise](#)** [Werkwijze](#) [Contact](#)

Expertise

Als verpleegkundige heb ik het grootste deel van mijn carrière gewerkt als behandelaar, voornamelijk met kwetsbare doelgroepen (kinderen, asielzoekers en ouderen). Mijn nieuwsgierigheid naar het hoe en waarom mensen ziek of gezond worden, waren drijfveren voor opleidingen tot gespecialiseerd verpleegkundige (Post HBO Praktijkverpleegkundige, Longverpleegkundige en Hart&Vaat verpleegkundige). Daarnaast volgde ik gecertificeerde cursussen bij het Rino instituut (psychopathologie en ALK/SOLK)

Gaandeweg heb ik ervaren dat de begeleidingskant van mijn vak het meest zelfstandigheid biedt, maar het bied mij ook de meeste voldoening. Het ondersteunen in het proces van zelfmanagement is mijn passie geworden. In mijn zoektocht naar "hoe wil ik zijn als professional" heb ik mijn rol gevonden. Als zelfstandig werkend verpleegkundige kan ik alle aspecten van het zelfmanagement toepassen in de behandeling van de mens met een chronische aandoening. Hierbij maak ik gebruik van medische en verpleegkundige kennis, maar ook van complementaire therapie en leefstijlgeneskunde. Daarom ben ik opgeleid als positieve gezondheid zorgverlener (PGZ) en behaalde ik het vignet arts & leefstijl. Voor meer informatie over PGZ klikt u hier: www.bpgz.nl



Positieve gezondheid

- Invullen van het spinnenweb
- Nader kennis met elkaar maken
- Ideeën en verwachtingen uitwisselen



Tot slot

- Nabespreken
- Eventueel een korte wandeling maken over het terrein van sportpark Vierhoeven
- Afsluiten met een kopje koffie of thee



Zo maken wij er samen een prettige wandelgroep van.

- ✓ Wanneer u niet aanwezig kunt zijn, dan hoor ik dit graag, zodat ik mij geen zorgen hoeft te maken over uw afwezigheid.
- ✓ We zorgen goed voor onze zelf en elkaar, wij gebruiken geen verdovende middelen en zijn niet onder invloed tijdens een wandeling.
- ✓ We hebben respect voor elkaar en onze omgeving.
- ✓ We roken niet tijdens de wandeling, mocht u hier behoefte aan hebben doet u dat buiten de groep en de poorten van het Sportpark.
- ✓ Alle verhalen die wij delen blijven in de groep, zo creëren wij een veilige omgeving.
- ✓ We hebben begrip voor iedere zijn persoonlijke situatie, ieder is aanwezig met zijn/ haar persoonlijke doel.
- ✓ We laten andere zien wat de positieve kracht en effecten van wandelen in deze gezellige groep zijn en heten nieuwe deelnemers van harte welkom.
- ✓ Er wordt door de wandelbegeleider of andere (zorg) professionals geen informatie aan de huisarts verstrekt mits u hier zelf toestemming voor geeft.

Graag afmelden, uiterlijk een uur voor de wandeling bij Daphne Buijk, bij voorkeur via app, bellen of mailen mag ook. (neem ik niet op spreek de voicemail gerust in)

06-13937502 of mail wandelgroep@daphnebuijk.nl

Afsluiting

- Heeft u nog vragen?
- Wilt u zich aanmelden voor de wandelgroep, blijf dan even zitten dan maken wij het meteen in orde. Graag vul ik even een kort formuliertje met u in zodat ik de nodige gegevens van u heb.



***Bedankt voor uw aanwezigheid en aandacht!
Tot 10 januari 2023 bij de eerste wandeling.***