

## Medewerkers

### Cardioloog-revalidatiearts

Dr. Dendale  
Dr. Vaes  
Dr. Reenaers

### Diëtisten

Inge Gielen  
Anne Gijbels

### Kinesisten

Toon Alders  
Kim Bonné  
Katrien Copermans  
Ann Hermans  
Hans Swinnen

### Psychologen

Ine Rogiers  
Frank Vandereyt

### Sociaal verpleegkundige

Elisha Masset

## Inlichtingen & inschrijvingen

Inschrijven voor het programma kan via het telefoonnummer 011 33 70 25.

### Infosessie

Voor uitleg over het programma kan u elke maandagvoormiddag om 10u30 terecht in het Revalidatie- en Gezondheidscentrum van het Jessa Ziekenhuis, campus Virga Jesse.

Voor **bijkomende informatie** kan u terecht op één van de onderstaande telefoonnummers:

T. 011 33 77 00

T. 011 33 77 11

T. 011 33 77 12

### Trainingsmomenten obesitasprogramma

Enkel op afspraak.

Indien belet T. 011 33 77 00

Maandag	08u-12u en 13u-19u
Dinsdag	08u-10u en 15u-17u
Woensdag	08u-10u en 15u-19u
Donderdag	08u-12u en 13u-17u
Vrijdag	08u-10u en 15u-19u



Begeleidingsprogramma

# Gewicht verliezen en volhouden

Revalidatie- en  
Gezondheidscentrum

## Het programma

Het programma omvat 3 luiken.

### 1. Fysieke training

Drie maanden training zijn inbegrepen in de totaalprijs van het programma.

Er wordt minstens 3x per week getraind gedurende 1,5 tot 2 uur.

Het trainingsuur kan afgestemd worden met de therapeuten naar de openingsuren van het ReGo.

De fysieke training is gericht op de verbetering van het uithoudingsvermogen (hometrainer, loopband, stepper, crosser, arm-ergometer) in combinatie met lichte krachttraining.

### 2. Dieetbegeleiding

Er worden 4 tussentijdse opvolgconsulten gepland bij de diëtiste.

### 3. Psychologische begeleiding

In functie van de behoefte bestaat er de mogelijkheid tot individuele psychologische begeleiding.

Na afloop van het programma bestaat er de mogelijkheid om het programma te verlengen of deel te nemen aan de gezondheidsclub.

Ook verdere dieet- en psychologische begeleiding zijn mogelijk.