

Start in Rijen

Cool+ start eind maart 2020 in Rijen. Alle activiteiten vinden in Rijen zelf plaats. Het sporten is op maandag en donderdag van 19.00 uur tot 20.00 uur. De thema-bijeenkomsten zijn op dezelfde dagen van 18.30 uur tot 20.00 uur. Locaties hoort u na aanmelding.

Meld u nu aan!

U kunt zich tot 8 maart 2020 (dat is al snel!) op twee manieren aanmelden:

- 1 Vraag uw huisarts of praktijkondersteuner. Zij kunnen u rechtstreeks aanmelden.
- 2 Meld u aan bij leefstijlcoach Janneke Hermsen. Dat kan via 06 - 52 64 13 93 of via www.enjoyyours.nl. Mailen kan ook: info@enjoyyours.nl.

Na uw aanmelding maakt Janneke een afspraak voor een intake-gesprek.

Wilt u meer informatie?

Indien u meer informatie wenst over Cool+, dan kunt u contact opnemen met:

- 1 Uw huisarts of praktijkondersteuner. Zij zijn van Cool+ op de hoogte en ondersteunen dit.
- 2 Leefstijlcoach Janneke Hermsen, telefoon 06 - 52 64 13 93 of info@enjoyyours.nl
- 3 De gemeentelijk contactpersoon Martin Gommers, telefoon 088 - 38 21 206 of martingommers@abg.nl.



Cool+

brengt geluk!

Doe mee!

Enthousiast?
Dan nu actie! Bel of mail!

Cool+ brengt geluk! Doe mee!

Meer bewegen, anders eten. Je hoort het dagelijks en overall. Het leidt tot gezondheidswinst en dat maakt veel mensen gelukkiger. Ja, het is echt zo! De winst wordt nóg groter, indien u ook aan andere onderdelen van uw leefstijl werkt. Uw huisarts, zorgverzekeraar en gemeente bieden u samen het leefstijlprogramma Cool+ aan. Pak die kans en doe mee!

Iets voor u?

Cool+ is er voor volwassenen met een BMI (=body mass index) van 25 of meer én een verhoogd risico op chronische aandoeningen zoals diabetes 2, hart- of longproblemen. Ook als u een BMI van 30 of meer heeft en geen verhoogd risico, kunt u meedoen aan Cool+.

Wat is leefstijl?

Met Cool+ werkt u aan uw leefstijl. U gaat sporten/bewegen, u krijgt tips voor een gezonde voeding en u krijgt informatie over andere onderdelen van een gezonde leefstijl. Leefstijl wordt bepaald door voeding (eten én drinken), beweging, stress, slapen en ontspanning, rust en plannen, kortom gedrag. Alle onderdelen van leefstijl komen in Cool+ aan bod.

Dit gaan we doen

Het programma duurt twee jaar. In de eerste maanden komt de groep twee keer per week bij elkaar.

- U krijgt 20 sportlessen onder leiding van een sportcoach van de gemeente en in aanwezigheid van personeel van een huisartspraktijk. Dit zijn dus groepsbijeenkomsten die super zinvol en gezellig zijn! Er wordt rekening gehouden met individuele beperkingen. Iedereen boekt altijd gezondheidswinst. En ook na die 20 sportlessen kunt u ermee doorgaan: continuïteit is gegarandeerd.
- Tussen de sportlessen door staan er per jaar acht thema-bijeenkomsten over diverse aspecten van leefstijl gepland. Dit gaat dus over de leefstijlonderdelen zoals hierboven genoemd. Deze groepsbijeenkomsten staan onder leiding van leefstijlcoach Janneke Hermsen. Ook in het tweede jaar zijn er acht thema-bijeenkomsten.
- De leefstijlcoach voert ook vier gesprekken met u individueel: een intake-gesprek, twee tussentijdse gesprekken en een eindgesprek. Dit zorgt voor maximale individuele begeleiding op weg naar een gezonde leefstijl en toch stapje voor stapje! In het tweede jaar van Cool+ krijgt u dezelfde individuele aandacht.
- Desgewenst (niet verplicht) consulten bij een diëtiste. Zij kan iedere deelnemer individueel voedingstips op maat geven.



- Aandacht is er ook voor gezelligheid. Want werken aan een gezonde leefstijl in een groep is ook leuk en erg positief! Na het sporten drinken we even koffie/thee en de afsluiting van iedere fase wordt ook een klein feestje.

Geen kosten!

De basisverzekering bij uw zorgverzekeraar vergoedt de kosten van uw deelname aan Cool+. Er wordt ook niets verrekend met uw eigen risico. Voor het sportgedeelte betaalt u € 60,00 voor 20 sportlessen. De meeste zorgverzekeraars vergoeden dit ook vanuit een aanvullende verzekering. Dit zou dan wel van het eigen risico af gaan. Ook voor de bezoeken aan de diëtiste hoeft u in de meeste gevallen niet te betalen.

*'Ik heb gewoon
een extra steuntje
in de rug nodig'*

