



Training Cool

Coaching op Leefstijl

Laten we direct zijn: heb jij last van overgewicht? En wil je daar wat aan doen? Pak deze unieke kans: ga 2 jaar aan de slag met jezelf en wordt fitter, gezonder en sterker.

**WERK
KRACHT**

**Samen werken
aan werk**

Jij bent het waard

Vind je het lastig om een baan te vinden? Of ben je bang je baan juist kwijt te raken? Wij zijn ervan overtuigd dat je kansen stukken groter zijn als jij fit en gezond bent. Daarom bieden wij, samen met de Gemeente Ede, deze training aan: coaching op leefstijl. Jij gaat met een leefstijlcoach van Sport-service Ede aan de slag met voeding, bewegen, vitaliteit, slaap en ontspanning. Wij willen dat jij lekker in je vel zit!

Wat houdt de training in?

Samen met 10 andere gemotiveerde mensen ga jij 2 jaar aan de slag met je gezondheid. Dat klinkt als een lang traject, maar met elkaar gaan we de uitdaging aan! Je leert meer over gezonde voeding voor jou. Maar ook hoe je een balans vindt in je leven. Niet alleen bewegen heeft invloed op je gezondheid, maar ook slaap en ontspanning zijn belangrijke factoren.

We beginnen met een nulmeting: we gaan meten waar jij staat aan het begin van het traject. Er volgen dan individuele gesprekken,

adviezen en we eindigen met een eindmeting: wat hebben wij in deze 2 jaar bereikt?

Bijeenkomsten

- Eerste 8 maanden: 2 individuele gesprekken en 8 groepsbijeenkomsten
- 16 maanden: nog 8 groepsbijeenkomsten en 2 individuele gesprekken.

Sporten

- Eerste 3 maanden sport je 2 keer per week onder begeleiding bij Premium Health Club Ede.
- Na 3 maanden ga je zelfstandig beweging op basis van het advies voor jou.



Voor wie is deze training?

Coaching op leefstijl is voor volwassenen in de Participatiewet die overgewicht hebben. Wij vragen van jou volledige motivatie: durf jij het aan om je 2 jaar lang in te zetten om gezonder en fitter door het leven te gaan? Met deze training ga je een levensveranderende fase in.

Deelname kost je niks, je betaalt alleen een bijdrage voor de sportactiviteit die je doet. Met een verwijzing van je huisarts of praktijkondersteuner, wordt de leefstijlcoach binnen deze training vergoed door jouw zorgverzekering.

Neem contact op!

Heb je interesse in deze training? Neem dan contact op met jouw contactpersoon bij Werkkracht om samen te overleggen over de aanmelding.

Hoe kan ik mij aanmelden?

Stap 1 | Ga naar je huisarts

Laat weten dat jij graag fitter en gezonder wilt leven. Je hebt een verwijzing naar de GLI nodig. Deze beoordeelt het Gewichtsgelateerde Gezondheids Risico (GGR).

Stap 2 | Vul je aanmeldformulier in

Vul het aanmeldformulier in: deze vind je op de achterkant van deze flyer of op onze website.

Stap 3 | Lever je aanmelding in

Lever het formulier en GGR in bij de balie van Werkkracht. Of stuur het digitaal op naar cool@werkkracht.nl.

Aanmeldformulier Cool

Datum aanmelding

Doorverwezen via

- Trajectbegeleider Jobcoach Huisarts
 Werkgever Anders:

Jouw gegevens

Naam

Adres

Postcode en Woonplaats

Geboortedatum

E-mailadres

Telefoonnummer

Zorgverzekeraar

Naam

Klantnummer

Pakket

Huisarts

Naam

Adres

Postcode en Woonplaats

Telefoonnummer

Vul bovenstaande gegevens in en breng dit aanmeldformulier & de verwijfsbrief van je huisarts naar het bezoekadres van Werkkracht. Of maak hier een foto van en stuur deze samen met een foto van de verwijfsbrief van de huisarts naar cool@werkkracht.nl

Dit is een uitgave van Werkkracht

Postadres

Postbus 8016
6710 AA Ede

Bezoekadres

Molenstraat 80F
6711AW Ede

☎ 088 00 76 111
✉ info@werkkracht.nl
🌐 werkkracht.nl

**WERK
KRACHT**