

## Informatiebijeenkomsten COOL Op weg naar jouw positieve gezondheid!

**Drutten: vrijdag 14 februari 9.00-10.45 uur**

**Locatie: Wijkcentrum De Doorkijk, Langstuk 2, 6651 HZ Drutten**

**Beuningen: maandag 17 februari 9.00 tot 10.45 uur**

**Locatie: SCC De Lèghe Polder, Schoolstraat 16, 6641 DC Beuningen**

- Heb je een te hoge BMI waarde?
- Wil je niet meer denken in afvallen en diëten?
- Wil je leren om bewust, gelukkig en gezond te leven?

Dan is COOL: Coaching op Leefstijl mogelijk iets voor jou!

Op vrijdag 14 februari en maandag 17 februari organiseert leefstijlcoach GLI COOL Francien Strijbosch-Kuijpers een informatie ochtend voor mensen die interesse hebben in deelname aan COOL.

### **Wat is COOL?**

COOL is een leefstijlprogramma waarin je gaat werken aan blijvend gezonde gewoonten en een lager gewicht.

Deelname aan COOL is kosteloos. Het COOL-programma wordt vergoed vanuit de basisverzekering.

Je hoeft voor COOL ook **geen eigen risico** te betalen.

### **Wat kun je verwachten tijdens deze ochtend?**

Na deze avond ga je naar huis met:

- meer inzicht in de werkwijze van het COOL-programma en of COOL bij je past;
- een beeld van jouw "Positieve Gezondheid" op dit moment;
- bovendien heb je zo de kans om andere mensen te ontmoeten en te ervaren hoe het is om in groepsverband bezig te zijn met je leefstijl en gezondheid.



### **Programma:**

- **Welkom en introductie programma**
- **Informatie COOL:**
  - Wat is/waarom COOL?
  - Wat houdt het programma COOL (Coaching op leefstijl) in? Toelichting en overzicht
  - Proces van aanmelden, verwijzen tot start programma
- **Kom in beweging:** het belang van bewegen en plezier maken in het bewegen.
- **Op weg naar jouw positieve gezondheid....** Hoe gezond ben jij? => krijg een eerste indruk van jouw gezondheid.
- **Vragenronde**
- **Afronding**

Je bent van harte welkom op deze ochtend!

### **Heb je interesse om te komen?**

Meld je dan bij Francien aan via onderstaande contactgegevens.

Mail: [info@presenceforu.nl](mailto:info@presenceforu.nl),

Telefoon of whatsapp: 06-46434217.

Website: [www.presenceforu.nl](http://www.presenceforu.nl)

