

ACTT

Voor een gezond en gelukkig leven!

Heb je leefstijlgerelateerde klachten zoals stress, vermoeidheid en overgewicht?

*Dan is het GLI **CoOL** programma misschien iets voor jou!*

WAT WIJ BIEDEN

- ✓ Kleine groepen
- ✓ Persoonlijke aandacht
- ✓ Stimuleren het vertrouwen in eigen regie en effectiviteit
- ✓ Ruimte voor emotionele en persoonlijke ontwikkeling
- ✓ Tools voor duurzame gedragsverandering



WAT IS GLI COOL?

GLI Cool | Gecombineerde Leefstijl Interventie **CO**aching **O**p Leefstijl is als bewezen effectief programma opgenomen in het register van het Lokaal Gezond Leven van het RIVM | Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu.

PROGRAMMA INHOUD

Gedurende een traject van twee jaar krijg je individueel en in groepsverband ondersteuning bij het verwerven en behouden van een gezonde leefstijl.

Het Cool traject bestaat uit een basis- en een onderhoudsprogramma. Beide programma's bevatten 8 groepsbijeenkomsten en 4 individuele gesprekken.

Voor de groepsbijeenkomsten worden de leefstijlthema's uit het pilotprogramma van Maastricht University als uitgangspunt genomen. De (gezondheids)situatie en de behoeften van de deelnemers zijn bepalend voor de definitieve inhoud.

Tijdens de individuele gesprekken is er ruimte voor resultaatmetingen, persoonlijke coachingvragen en ondersteuning bij het maken van een persoonlijk leefstijlplan welke je helpen naar duurzaam gezond gedrag.

ACTT voor Cool is een proces van zelfontwikkeling, waarbij je stapsgewijs werkt aan een positieve leefstijlverandering. Gezonde voeding, meer bewegen, betere slaap, positieve mindset en gezondere keuzes zoals voeding boven vulling. Kortom, het realiseren van een positieve leefstijlcirkel door het vergroten van kennis en copingvaardigheden.

VERGOEDING

De kosten van GLI-Cool worden vanaf 1 januari 2019 vergoed door de zorgverzekeraars vanuit de basisverzekering. De kosten worden niet verrekend met het jaarlijks eigen risico.

VOORWAARDEN DEELNAME

Je beslist zelf of je meedoet aan het Cool programma. Wees je er van bewust dat het een intensief traject is, dat alleen effectief zal zijn wanneer je je daar volledig voor inzet.

Je komt in aanmerking voor het Cool programma als:

- Je wilt afvallen door gezonde(re) leefstijl;
- 18 jaar of ouder bent;
- Overgewicht hebt d.w.z. een BMI tussen 25 en 30 en daarnaast een verhoogd risico op hart- en vaatziekten;
- Of als je ernstig overgewicht hebt, een BMI van meer dan 30.

Volgens landelijke afspraken kunnen alleen de huisartsen, de praktijkondersteuners (onder verantwoordelijkheid van de huisarts), de internisten en bij jongvolwassenen de kinderartsen doorverwijzen.

DOOR WIE?

Het Cool programma wordt uitgevoerd onder begeleiding van Altun Konuk. Zij is BLCN leefstijlcoach I Beroepsvereniging Leefstijlcoaches Nederland en is Cool licentiehoudster. Tevens is zij geregistreerd bij KABIZ I Kwaliteitsregistratie en Accreditatie Beroepsbeoefenaren in de Zorg en is aangesloten bij NOBCO I Nederlandse Orde van Beroepscoaches.

AANMELDEN

Durf jij de uitdaging aan? Neem dan contact met ons op of meld je aan via onze website <https://www.acttcentrum.nl/startdata-cool-programma>

Na aanmelding nemen wij binnen drie werkdagen telefonisch contact met je op voor een eerste afspraak.

Vitaal met ACTT voor Cool!



ACTT Centrum

voor Leefstijl en Vitaliteit

P. Hans Frankfurthersingel 194
1060 TN Amsterdam



(+31) 06 52 38 0099

Hét centrum van persoonlijke aandacht

Openingstijden

Maandag t/m vrijdag
10.00 - 17.00 uur

Telefonisch spreekuur

Algemeen

maandag tussen 15.00 - 16.00 uur

GLI-Cool geïnteresseerden/ deelnemers

dinsdag en donderdag tussen 13.00 -
14.00 uur