

GEcombineerde Leefstijl Interventie



Een 2 jarig traject om uw leefstijl en vitaliteit te verbeteren en geheel vergoed vanuit uw basisverzekering. De huisarts is de verwijzer en door in gesprek te gaan over uw hulpvraag, kunt u een verwijzing krijgen voor het GLI traject.

GLI Weststellingwerf biedt de RIVM erkende gecombineerde leefstijl interventie Cool aan. Cool staat voor Coaching op Leefstijl. Zie www.leefstijlinterventies.nl

Het GLI traject bestaat uit:

MAAND 0 - 9

Intake
8 groepsbijeenkomsten
2 individuele gesprekken
Tussenevaluatie

MAAND 9-24

8 groepsbijeenkomsten
2 individuele gesprekken
Eindevaluatie

De voordelen:

- ✓ FIJN BEWEGEN
- ✓ BEWUSTER ETEN
- ✓ MENTAAL FITTER
- ✓ AFVALLEN
- ✓ MET ELKAAR

Tijdens de groepsbijeenkomsten:

ELKAAR INSPIREREN
KENNIS OVER LEEFSTIJL
DOELEN STELLEN
OEFENINGEN
SAMEN DOEN
LEREN VAN ELKAAR



Extra's:

BEWEEGGROEP
DIVERSE WORKSHOPS
ZWEMGROEP

Tijdens individuele gesprekken:

PERSOONLIJK CONTACT
VERDIEPING
MOGELIJKHEDEN BESPREKEN
MENTALE FLEXIBILITEIT



gli_weststellingwerf



GLI Weststellingwerf