

Random[®]
Het leven loopt lekkerder.



Deelname Cool programma

Het Cool programma duurt twee jaar. Tijdens deze twee jaar voert u individuele coachgesprekken en volgt u groepsbijeenkomsten.

Zo ziet het programma eruit:

1



**Basis-
programma**
8 maanden



**8 groeps-
bijeenkomsten**



**4 coach-
gesprekken**



**1 tussentijdse
evaluatie**

2



**Onderhouds-
programma**
16 maanden



**8 groeps-
bijeenkomsten**



**6 coach-
gesprekken**



**1 eind-
gesprek**

Totaal: 16 groepsbijeenkomsten en 12 individuele gesprekken met de leefstijlcoach.

Let op: De bijeenkomsten zijn op een **vaste dag/tijdstip**. Deze dagen zijn een verplicht onderdeel van het programma, dus het is belangrijk dat u dan beschikbaar bent. Houd hier rekening mee.

Wat kan ik van het programma verwachten?

- Coaching
- Doelen opstellen
- Acties bedenken
- Acties plannen
- Hulp en ondersteuning en dan zelfstandig aan de slag
- Bijeenkomsten met groepen van 10 - 15 deelnemers
- Ervaringen delen en tips uitwisselen



Hoe ziet een coachgesprek eruit?

Bij een coachgesprek gaat u samen met uw leefstijlcoach kijken naar uw leefstijl. Jullie bespreken wat er goed gaat en waar u nog aan zou willen werken. Samen denken jullie na over de beste aanpak. Tijdens het gesprek doen jullie ook een meting om te kijken hoe de voortgang is. Belangrijke vragen zijn: Waar wilt u mee aan de slag, wat is uw motivatie, wat zijn uw valkuilen en wat is haalbaar?

Hoe ziet een groepsbijeenkomst eruit?

Iedere groepsbijeenkomst heeft een thema. Tijdens zo'n bijeenkomst leert u meer over dit thema. De leefstijlcoach vertelt iets over het thema. Na deze achtergrondinformatie, gaat u samen met uw groepsgenoten aan de slag. Jullie voeren een discussie of maken een opdracht. Samen delen jullie ervaringen en tips en leren jullie van elkaar. Aan het eind van de bijeenkomst krijgen jullie een opdracht voor thuis, om zelf met het thema verder te gaan.

Voorbeelden van thema's: gewoontegedrag, beweging, voeding, slaap, stress, ontspanning, plannen, terugval en verleidingen.

Wat kan ik NIET van het programma verwachten?

Het programma is geen sportprogramma. Bewegen en/of sporten doet u op eigen gelegenheid en op eigen initiatief. Uiteraard helpen wij u om doelen en acties te bedenken die bij u passen.

Wij werken niet met een dieet en schrijven ook geen voedingsschema of dieet voor. Een gezonde leefstijl draait niet om een dieet. U kunt bijvoorbeeld gebruik maken van de 80/20 regel. 80% van de tijd maakt u een gezonde keuze en 20% van de tijd is er ruimte voor een minder gezonde keuze. Dit kan ook 90/10 zijn natuurlijk, die keuze is aan u.

Volledig vergoed door uw zorgverzekering!

Het Cool programma is een GLI programma. Dit is basisverzekerde zorg*. Heeft u een verwijsbrief? Dan kunt u kosteloos deelnemen aan het programma. U moet dan wel minimaal 80% aanwezig zijn. Bekijk [onze website](#) om te kijken of u in aanmerking komt.

*Een verwijzing van uw huisarts is noodzakelijk.

Rondom[®]

Rondom laat mensen lekkerder door het leven lopen. Lekker lopen gaat bij ons niet alleen over fysiek bewegen, maar ook over de vrijheid om voluit te kunnen leven, sporten en werken. Kortom, kunnen meedoen in de maatschappij. Wij zetten ons in om fysieke en mentale ondersteuning voor iedereen bereikbaar te maken.



1-op-1 coaching*

Heeft u nog doelen die u wilt bereiken? Wilt u graag meer begeleiding van uw leefstijlcoach? Plan dan extra sessies in met uw coach. Dit kan vóór, tijdens en na het programma.

Komt u niet in aanmerking voor de GLI programma's? Of wilt u liever zelf aan de slag met een leefstijlcoach? Dan zijn de 1-op-1 trajecten een perfecte manier om alsnog met uw leefstijl aan de slag te gaan.

Kijk voor meer informatie op [onze website](#).

Duo coaching*

Vindt u het fijner om samen met uw vriend, vriendin, partner of familielid aan uw gezonde leefstijl te werken? Bent u al een tijdje op zoek naar een manier om aan uw gezonde leefstijl te werken, maar merkt u dat u samen met iemand anders meer bereikt dan alleen? Dan kunt u een duo coaching traject starten! U ontvangt dan de volgende voordelen:

- 60% korting voor de 2e persoon.
- Samen aan de slag: een grotere kans op succes.
- Coachgesprekken van 70 minuten in plaats van 50 minuten.
- Tussentijds contact van 15 minuten in plaats van 10 minuten.

Kijk voor meer informatie op [onze website](#).

*Let op: dit wordt niet vergoed door de zorgverzekeraar.

Het leven loopt lekkerder.

Samen de zorg verbeteren

Bij Randon Leefstijl maken we gebruik van verschillende vragenlijsten. Deze gaan onder andere over hoe u zich voelt, uw leefstijl en uw slaapkwaliteit. Daarnaast is er een vragenlijst die specifiek gericht is op uw ervaring met de coaching. Meer informatie over deze vragenlijsten vindt u op [onze website](#).

Hergebruik van medische gegevens voor medisch wetenschappelijk onderzoek

Wanneer u een afspraak heeft bij ons, verzamelen wij medische gegevens om u de best mogelijke zorg te kunnen bieden. Deze gegevens worden veilig opgeslagen in uw elektronisch cliëntendossier. Onder bepaalde voorwaarden mogen wij deze gegevens hergebruiken voor wetenschappelijk onderzoek. Als u dit niet wilt, kunt u hiertegen bezwaar maken. Als u meer informatie hierover wilt, of de voorwaarden wilt bekijken, verwijzen we u naar [onze website](#).



Vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Bekijk [onze website](#) of neem contact op via **088-1180523** of info@randonleefstijl.nl.