



### **Training *Grip op je gezondheid***

- Wat:** Reeks laagdrempelige bijeenkomsten waarbij deelnemers onder leiding van een leefstijlcoach actief aan de slag gaan met hun eigen gezondheid en leefstijl. Hierbij wordt ingezet op individuele coaching alsmede leren van elkaar.
- Uitgangspunten:** Small steps en het integrale vitaliteitsmodel.
- Doelgroep:** Volwassenen. De inhoud wordt afgestemd op het niveau van de deelnemers. De training is daarmee ook geschikt voor laaggeletterden
- Doel:** Vergroten van zelfredzaamheid en vergroten van de eigen gezondheidsvaardigheden.
- Duur:** De training bestaat uit 6 sessies. 1 individuele intake en 5 groepsbijeenkomsten van 1,5 uur.

## Individuele intake

1<sup>e</sup> bijeenkomst: *Intake*

Bestaat uit een individuele intake van 1,5 uur. Hierbij wordt aan de hand van het integrale vitaliteitsmodel en de daarbij behorende methodiek (Mark-Academy) een vitaliteitsanalyse afgenomen door een daartoe gecertificeerde leefstijlcoach. Aan de hand van deze analyse zal voor de deelnemer duidelijk worden waar zijn of haar focus de komende periode ligt.

## Groepsbijeenkomsten

2<sup>e</sup> bijeenkomst: *Lekker eten geeft structuur.*

Hierbij wordt het thema voeding onder de loep genomen. Er is eerst een informatief deel waarbij de coaches algemene 'ins' en 'outs' van gezonde voeding geven. Wat is gezonde voeding? Waar kan je op letten? Hoe kan een kleine aanpassing al een groot verschil maken?

Daarna gaat de deelnemer zelf een Voedingsdagboek invullen waarbij hij/zij opschrijft hoe zijn/haar voedingspatroon er gedurende een week uitziet. Een deelnemer wordt gevraagd om zijn/haar patroon te delen met de groep. Vanuit deze informatie worden aanknopingspunten gevonden die ook (deels) gelden voor de anderen. Hier zal ook duidelijk worden dat je best veel vergeet op te schrijven. Dit om de andere deelnemers inzicht te geven hoe zo'n dagboek in te vullen.

De deelnemers sturen hun dagboekje naar de coaches. Iedere deelnemer ontvangt individuele feedback afgestemd op het niveau van de deelnemer.

3<sup>e</sup> bijeenkomst: *Kom in beweging!*

We gaan eerst per deelnemer kijken of er iets is opgepakt van het geleerde van de vorige bijeenkomst. Het doel hiervan is dat de deelnemers van elkaar leren en iets aan elkaars tips hebben.

Het thema dat we gaan bespreken is bewegen. Voor de bijeenkomst hebben de deelnemers een vragenlijst omtrent hun beweeggedrag ontvangen. We gaan deze met de deelnemers bespreken. Bij deze bijeenkomst nodigen wij de fysiotherapeut uit die kan uitleggen welke oefeningen je thuis en/of op het werk makkelijk kunt doen om een eerste aanzet te maken. De focus ligt hierbij op het alledaags bewegen. De deelnemers krijgen een Beweegdagboek mee. Deze kunnen zij facultatief invullen.

4<sup>e</sup> bijeenkomst: *Stress: minder moeten, meer leven*

We gaan eerst per deelnemer kijken of er iets is opgepakt van het geleerde van de vorige bijeenkomst. Het doel hiervan is dat ze van elkaar leren en iets aan elkaars tips hebben.

Het thema dat we gaan behandelen is stress. Hierbij wordt het motto 'minder moeten, meer leven'. Hoe leef je met meer rust, plezier en vrijheid? Stress, spanning en burn-outs zijn de kwalen van deze tijd. Mensen raken overspannen van veelal zelfopgelegde verplichtingen; we worden overweldigd door het aantal mogelijkheden en afleidingen. Willen we ons leven echt zo leiden? De sleutel is hoe je omgaat met je eigen vrijheid.

Na het algemene deel gaan we in tweetallen een oefening doen. De deelnemers gaan via de methode van het schaalwandelen kijken wat ze nu echt willen en welke (kleine) stappen ze kunnen ondernemen om stress te reduceren en meer vrijheid te ervaren.

#### 5<sup>e</sup> bijeenkomst: *Slapen en ontspanning*

We gaan eerst per deelnemer kijken of er iets is opgepakt van het geleerde van de vorige bijeenkomst. Het doel hiervan is dat ze van elkaar leren en iets aan elkaars tips hebben.

Het thema dat we gaan bespreken is slapen en ontspanning. Het belang van goede slaap wordt door veel mensen onderschat. Genoeg goede slaap houdt je hersenen gezond en zorgt voor herstel van het lichaam. Op korte termijn zorgt goed slapen voor een beter geheugen en meer concentratie. Op lange termijn kan goed slapen het risico op hersenaandoeningen zoals depressie, beroerte en dementie verkleinen. Een goede nachtrust begint vaak al overdag. Slapen en ontspanning is nauw met elkaar verbonden. Na het algemene deel waarbij o.a. tips worden gegeven over een goede nachtrust (let wel: we hebben het hier niet over voldoende slaap maar over goede nachtrust) gaan we met de groep aan de slag. Worden de deelnemers uitgerust wakker? Liggen ze te piekeren? Gaan ze met een laptop naar bed? Etc. Ook zullen er ontspanningsoefeningen besproken worden en gaan we er een paar met elkaar doen om te ondervinden wat het met je doet.

#### 6<sup>e</sup> bijeenkomst: *Terugval en zelfmanagement*

We gaan eerst per deelnemer kijken of er iets is opgepakt van het geleerde van de vorige bijeenkomst. Het doel hiervan is dat ze van elkaar leren en iets aan elkaars tips hebben. Deze bijeenkomst zal dit deel meer tijd in beslag nemen omdat we alle onderwerpen nog eens kort onder de loep nemen.

Daarna gaan we in op vragen als:

- Wat kunnen mijn valkuilen gaan worden?
- Wat zijn mijn oplossingen voor deze valkuilen?
- Wie kan mij ondersteunen tijdens moeilijke momenten?
- Waar neem ik afscheid van?

Dit laatste doen we onder meer door het afscheid nemen van niet helpende gedachten, op een tot de verbeeldingsprekende wijze.

De deelnemers krijgen een formulier waar ze bovenstaande vragen op invullen. Dit kunnen ze op bijv. de koelkast hangen om hen te blijven ondersteunen en terugval te voorkomen.

### **Samenwerking**

Met onze coaching praktijk werken we nauw samen met huisartsenpraktijken en het welzijn en sportaanbieders in de stad. Afhankelijk van in welk gebied we deze trainingen inzetten zullen er nieuwe partners worden benaderd. Voor Rotterdam-Centrum en Rotterdam-Delfshaven hebben wij al een aantal lokale samenwerkingen.

