



Nieuwsbrief mei 2021

Natuur en gezonde leefstijl

Alles is Gezond ontwikkelde samen met Vereniging Arts en Leefstijl en de Vrije Universiteit een set aan materialen voor huisartspraktijken met als doel leefstijlgesprekken te verrijken met adviezen om meer te gaan bewegen en sporten in de natuur. De folders bestaan voornamelijk uit adviezen, dus de coachende aanpak staat minder voorop. Toch zijn de folders wellicht leuk als inspiratie voor Cool-coaches. [Je kunt de folders bekijken op de website van Arts en Leefstijl.](#)

Spotlight on...Riccardo D'Andolfi

Wat brengt het geven van Cool jou?

“Na een maand of drie zie je vaak de eerste verandering plaatsvinden bij de deelnemers. Vaak pakken ze iets op van de pijlers beweging, voeding en slaap/ontspanning, waarvan ze vooraf nooit hadden gedacht dat ze daarmee wilden beginnen. Ook is de insteek vooraf bij iedereen vaak de weegschaal, maar verandert dat al snel in een betere kwaliteit van leven. Dat proces zie ik als coach gebeuren en dat vind ik mooi.” [Lees hier het hele artikel.](#)

Oproep: onderzoek naar leefstijlcoaches en de natuur

Josina Hennes is een masterstudent van de Universiteit Maastricht die onderzoekt hoe leefstijlcoaches gebruik maken van de mogelijkheden om de natuur te gebruiken in hun sessies. De resultaten van haar onderzoek gebruikt ze onder andere om de BLCN te adviseren hierin. Het onderzoek is in het Engels. Lijkt je het leuk om mee te doen? [Kijk dan hier voor meer informatie.](#)

Startinstructie en trainingen

De eerstvolgende [startinstructies](#):

24 juni om 9.00 uur

7 september om 9.00 uur

[Diabetes voor leefstijlcoaches: 28 mei en 2 juni](#)

Deze tweedaagse training wordt op locatie gegeven en er zijn nog een paar plekken! Voor alle Cool-coaches een inspirerende training om nog meer te kunnen betekenen voor je deelnemers met diabetes type 2.

[Slapen als een oermens: 16 en 23 juni](#)

In deze webinars presenteert trainer Merijn van de Laar een duidelijk stappenplan dat eenvoudig is toe te passen door leefstijlcoaches bij het grootste deel van de slaapproblemen. Merijn leert je ook wanneer je wel aan de slag kunt en wanneer niet.

Vragenuurtjes

Meld je aan voor een vragenuurtje van Expertisecentrum Leefstijlinterventies.

De eerstvolgende zijn:

[7 juli van 9.00 tot 10.00 uur](#)

[7 september van 12.00 tot 13.00 uur](#)

[3 november van 9.00 tot 10.00 uur](#)

Tip de redactie

Heb je een tip voor deze nieuwsbrief, bijvoorbeeld een leuk agendapunt, een interessante ontwikkeling in jouw regio of iets anders waarvan je vermoedt dat meerdere Cool-coaches er wat aan hebben? Tip dan de redactie door te mailen naar info@leefstijlinterventies.nl.