



Contact

Voor een afspraak kunt u bellen naar onderstaande telefoonnummers.
Voor de GLI is een verwijzing nodig van uw huisarts of internist.

Neem contact op voor de mogelijkheden of kijk op onze website.

Locatie 't Harde

Sportlaan 49
8084 VA 't Harde
Tel. 0525 - 651 448

Locatie Elburg

Havenkade 5d
8081 GP Elburg
Tel. 0525 - 690 737

Locatie Harderwijk

Gelreweg 4c
3843 AN Harderwijk
Tel. 0341 - 279 369

info@louwenmulwijk.nl

www.louwenmulwijk.nl

FYSIOTHERAPIE & ERGOTHERAPIE



Het Programma

Het Cool-programma is niet het zoveelste dieet, maar het doet veel meer. Met behulp van je Cool-coach ga je in twee jaar tijd niet alleen met je voedingspatroon aan de slag, maar ook beweging, slaap, stress, ontspanning en positieve gezondheid komen aan bod. Je hebt één-op-één gesprekken met de coach en groepsessies met je coach en mededeelnemers.

Bij Louwen/Muilwijk bieden wij het COOL programma aan. Dit is één van de GLI-trajecten die bestaan. Het Cool-programma staat voor Coaching op Leefstijl.

€ : Het wordt vergoed door de basisverzekering zonder dat hierbij het eigen risico wordt aangesproken.

Wat kan je verwachten tijdens de Cool-bijeenkomsten?

- Je werkt samen met je Cool-coach aan veranderingen in je leefstijl. Met je leefstijl bedoelen we voeding, bewegen, slaap, stress en ontspanning. De leefstijlcoach ondersteunt je om je gedrag te veranderen.
- Je kijkt samen met je coach naar wat er nu al goed gaat.



- Je stelt samen met je coach doelen op met bijpassende acties waar je in jouw eigen tempo aan gaat werken.
- Je gaat zelfstandig aan de slag met bewegen of sporten.

Wat verwachten we van jou?

Deelname aan Cool is kosteloos maar we verwachten van jou ook wel het een en ander. Het is de bedoeling dat je bij alle sessies aanwezig bent en ook tussendoor aan de slag gaat met de doelen die je samen met je coach hebt bepaald.

Wanneer mag je meedoen?

Je kunt je aanmelden voor het Cool-programma als je:

- 18 jaar of ouder bent,
- overgewicht hebt (een BMI tussen 25 en 30) en daarnaast slaapapneu of artrose of een vergrote buikomvang of een verhoogd risico op diabetes of hart- en vaatziekten hebt,
- of als je ernstig overgewicht hebt (een BMI van meer dan 30)

Wat biedt Louwen Muilwijk als extra?

Wij hebben met de deelnemers van de groep een groepsapp om elkaar op deze manier te kunnen blijven stimuleren, leuke tips en recepten te delen en vragen te kunnen stellen. Daarnaast bieden wij alle deelnemers drie maanden gratis sporten aan op de locatie Nunspeet.

Hoe kun je meedoen?

Je huisarts of internist kan een verwijzing voor je schrijven. Je mag ook zelf contact opnemen met een Cool-coach. Voordat je je eerste afspraak hebt met je coach, heb je wel de verwijzing van je arts nodig.