



Leven in beweging

MAAK KENNIS MET

healthy**LIFE** 



Gemeente Kerkrade

Januari 2022

Annet Joustra, beleidsmedewerker Welzijn



Leefstijlprogramma voeding en beweging



Wat is HealthyLife?

- ✓ Gecombineerde leefstijlinterventie GLI voor volwassenen 18+, gericht op het bevorderen van een actieve leefstijl/bewegen en een gezond voedingspatroon en het terugdringen van overgewicht
- ✓ Programma van 2 jaar met beweegcoaching en leefstijl/voedingscoaching
Bewezen effectieve methode
- ✓ Bewegen, voeding, ontspanning en slaap staan centraal
Positieve gezondheid

healthyLIFE is een programma van

ECS PLORE
Educatie | Cultuur | Sport

Huisartsen
Oostelijk Zuid-Limburg

en wordt uitgevoerd in samenwerking met:



ontwikkeld in samenwerking met:



Sporthogeschool

Cool
COACHING OP LEEFSTIJL



Leven in beweging

healthyLIFE

Verwijzing & intake



The MoveFactory



Huisartsen
Oostelijk Zuid-Limburg



Leven in beweging



Leefstijlprogramma voeding en beweging



**BEWEEGCOACHING**


The MoveFactory

**LEEFSTIJLCOACHING**


Huisartsen
Oostelijk Zuid-Limburg



BASISPROGRAMMA (8 MAANDEN)

intake met leefstijlcoach

0-meting beweegprogramma

14 weken beweegprogramma

1-meting beweegprogramma

doorstroom naar bestaand sport- en beweegaanbod

8 groepsbijeenkomsten leefstijlcoaching

individuele gesprekken met leefstijlcoach

voortgangsgesprek met leefstijlcoach

2-meting beweegprogramma

REGULIER
SPORTAANBOD

MOGELIJKHEID DOOR-
VERWIJZING SOCIAAL
DOMEIN

ONDERHOUDSPROGRAMMA (16 MAANDEN)

eventueel opnieuw inclusief 14 weken beweegprogramma

8 groepsbijeenkomsten leefstijlcoaching

individuele gesprekken

eindgesprek leefstijlcoach

3-meting beweegprogramma



kookworkshops



supermarktsafari



Leven in beweging

Monitoring

- ✓ 4x meten en bespreken van fysieke metingen
- ✓ 3x invullen vragenlijst Positieve gezondheid en Kwaliteit van leven, tbv ervaren gezondheid
z.n. verwijzen naar sociale domein
- ✓ aantal verwijzingen en aantal deelnemende huisartsenpraktijken
- ✓ aantal deelnemers aan HealthyLife, die hele programma afmaken





Waarde HealthyLife voor VIE & Kerkrade

- ✓ Terugdringen van overgewicht en obesitas bij **volwassenen 18+**
Ca 57% volwassenen in Kerkrade hebben (ernstig) overgewicht, tov 49% NL
Combinatie van **bewegen en gezonde voeding, duurzame gezonde leefstijl**
- ✓ Beïnvloedende factoren maken werken aan gezonde leefstijl extra lastig in Kerkrade
Integrale aanpak van multiproblematiek is extra geschikt
ook voor **laaggeletterden, laagopgeleiden en laag inkomen**
- ✓ Bijdragen aan realisatie doelstellingen **VIE en Trendbreuk** in 2030
Bewezen effectieve methode
- ✓ Behalve **gewichtsverlies**, voelen mensen zich **fitter en gezonder**
ook **meer contacten en minder eenzaamheid**,
toename van **welbevinden, participatie en zelfredzaamheid**
- ✓ Versterking samenwerking tussen **huisartsen (medische) en sociale domein**,
deze samenwerking kunnen we later ook voor andere gezondheidsproblemen benutten

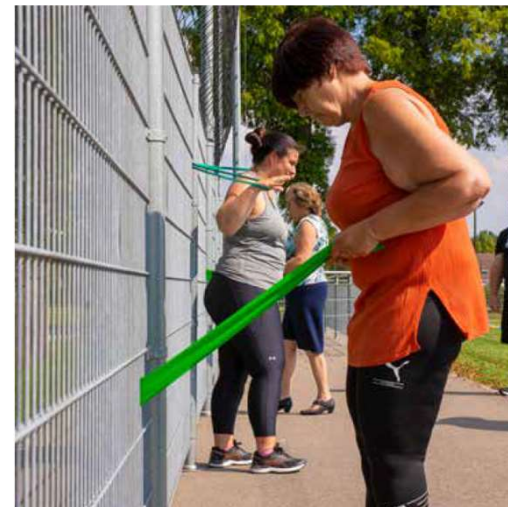




Ervaringen inwoners & betrokkenen bij collega-gemeenten

*“Mensen die zich gezond voelen, kunnen
meer uitdagingen aan in het leven.”*

Nicole & Ester, onderzoekers



*“De kern van het programma is dat
niet ik, maar de mensen zelf
bedenken wat goed voor ze is.”*

Roeland, leefstijlcoach

*“Het beweegprogramma voelt heel
vertrouwd. Je zit met een groep
gelijkgestemden die allemaal te groot, te
dik of te stijf zijn. Daardoor is het veilig
om samen te sporten. Niemand is beter,
niemand is slechter. Iedereen begint
op nul en iedereen heeft een doel. En
niemand loopt rond in een fitnesspakje
van maatje 34.”*

“Ware lifechanger!”
Francois, deelnemer

Healthy Life

Leefstijlprogramma voeding en beweging

Organisatie en besluitvorming 2-Jarige pilot HealthyLife in Kerkrade

- ✓ Voorbereiding, communicatie en werving:
1^e kwartaal 2022
- ✓ Start groepen: april t/m december 2022
- ✓ Einde laatste groep: december 2024
- ✓ Uitvoering: max 12 groepen,
max 96 deelnemers in totaal
- ✓ **Besluitvorming:** €35.000 nodig uit Depot VIE

