



## GLI NIEUWS

### GEcombineerde Leefstijl Interventies voor Iedereen

Niet iedereen kan al profiteren van een gecombineerde leefstijl interventie. Voor sommigen is de vorm niet passend, voor anderen te ingewikkeld, weer anderen kunnen niet op de aangeboden tijd en ga zo maar door.

Terwijl het een prachtige interventie is die iedereen die het wil de kans biedt om twee jaar intensief aandacht te besteden aan zijn of haar gezondheid!

Die kans zou iedereen daarom ook moeten krijgen en daarom werken wij met alle GLI-aanbieders hard aan de toegankelijkheid en de diversiteit van de programma's. Hieronder een paar speciale programma's die daar aan bijdragen.



#### GLI voor mensen met een licht verstandelijke beperking.

Sinds 2023 biedt Thiro Training een GLI programma aan voor mensen met een licht verstandelijke beperking (LVB). Deze GLI is volledig aangepast, zodat deze mensen ook in een groep met gelijkgestemden kunnen werken aan een gezondere leefstijl.

In november start er in Utrecht weer een nieuwe groep! Aanmelding is vanuit alle wijken mogelijk.

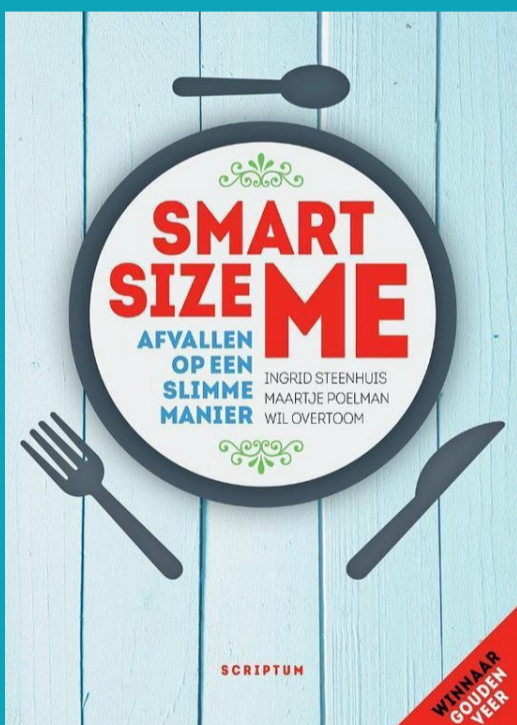
Meer informatie bij leefstijlcoach Rhea Doeser via [gli@thirotraining.nl](mailto:gli@thirotraining.nl) of verwijs via ZorgDomein.

#### WOMEN ONLY

FysioBewust wil in 2024 een GLI-groep starten in Overvecht voor uitsluitend vrouwen die niet gemengd kunnen of willen trainen.

Ze willen verkennen of er stadsbreed genoeg animo is om een dergelijke groep te starten. Wanneer dit het geval is en succesvol blijkt, is het een mogelijkheid dat zij jaarlijks één vrouwengroep starten voor deze doelgroep.

**Ken jij vrouwen voor wie dit een mooie kans zou zijn, wil je ze dan verwijzen naar FysioBewust via ZorgDomein?** Mocht het reizen naar Overvecht een probleem zijn, geef dit dan aan bij je leefstijlduo in de wijk. Mogelijk kunnen we een locatie kiezen die iets centraler is voor alle wijken.



#### ANDERE SMAKEN

**Naast de reguliere GLI programma's zijn er alternatieven.**

Zo is er **SmartSize**, een programma van 6 maanden gericht op bewegen, voeding en gedragsverandering ontwikkeld door VU Amsterdam.

De interventie is geschikt voor mensen met overgewicht en/of verhoogd risico op diabetes of hart- en vaatziekten en met een BMI boven de 25.

Het programma wordt niet 100% vergoed, deelnemers betalen een **eigen bijdrage**. De groep ontmoet elkaar in het centrum, maar staat open voor deelnemers uit heel Utrecht.

Meer info en aanmelding: [marieke@stappeninleefstijl.nl](mailto:marieke@stappeninleefstijl.nl)

#### GOEDKOOP EN GEZOND ETEN

Tot slot biedt diëtist en leefstijlcoach Herma ten Have van Careyn deze waardevolle **gratis** korte cursus aan van twee bijeenkomsten op 3 en 17 november. De locatie is centraal in de Binnenstad en vanuit de hele stad kan deelgenomen worden.

*Wil jij gezond eten en toch niet teveel geld kwijt zijn? Tijdens de cursus Goedkoop & Gezond eten ontdek je hoe je gezonde, betaalbare maaltijden op tafel zet.*

[Aanmelden kan hier.](#)

**sterkz.org**  
EERSTE LIJN UTRECHT STAD  
LEEFSTIJL

WIE WIJ ZIJN?  
BRIGITTE WIEMAN, DIËTIST  
JAAP MOL, FYSIOTHERAPEUT  
NEELTJE TRUIJENS, HUISARTS  
NIAZ KARIMAN, LEEFSTIJLAPOTHEKER  
STÉPHANIE VAN EMMERIK, STEDELIJK COÖRDINATOR



MOGELIJK GEMAAKT DOOR STERKZ.ORG / LEEFSTIJL

Je ontvangt deze mail omdat je aanbieder bent van een GLI programma in de stad Utrecht of betrokken bent bij leefstijl in wijk of stad.

Afmelden voor deze nieuwsbrief kan via [deze link](#).