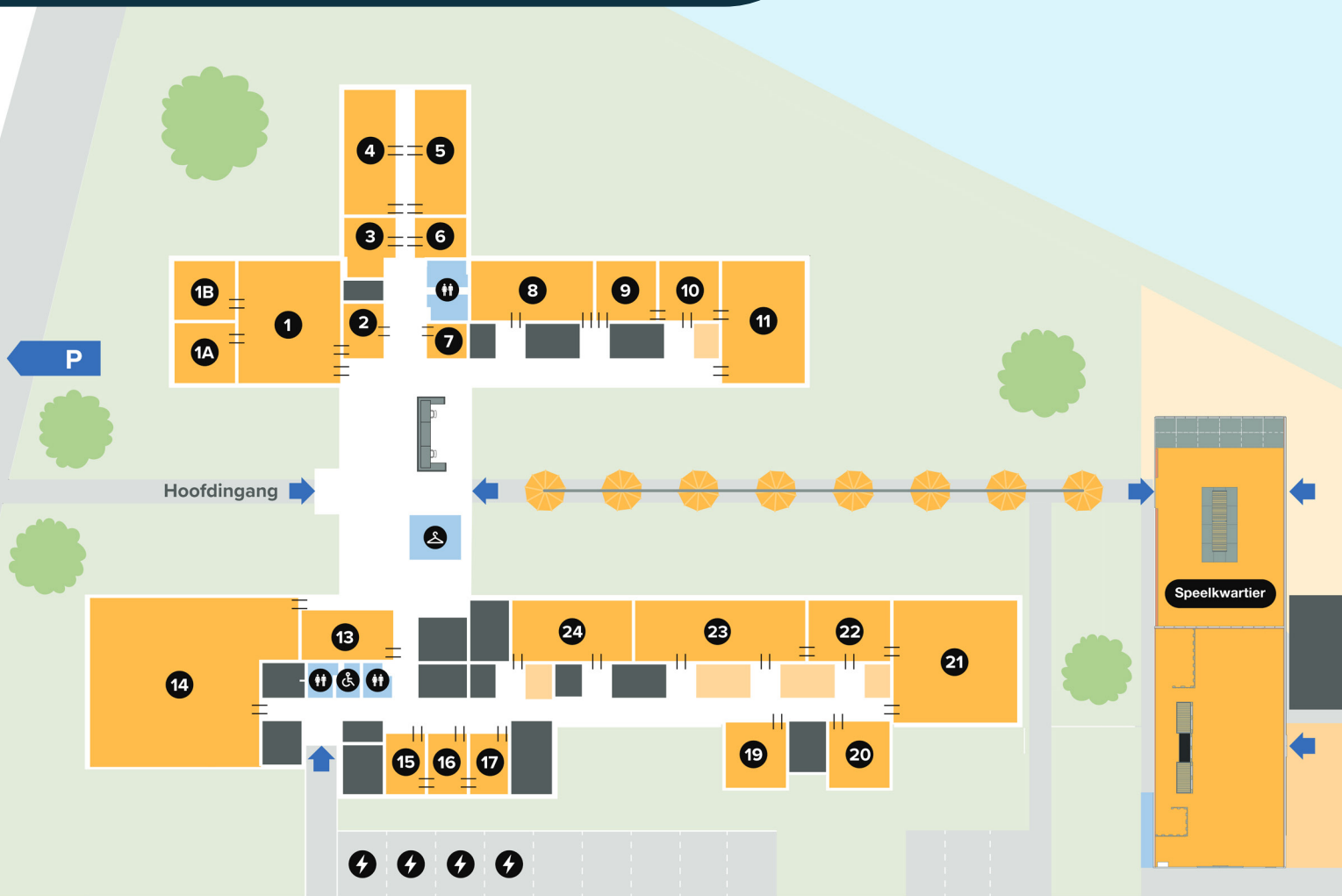


Coalitiedag Festival: Leefstijl Leeft!

Een middag om te vieren wat werkt,
elkaar te ontmoeten en samen vooruit te kijken.



Programma



Deep dives

- Ruimte 1: Betrouwbare informatie: hoe win je het van de influencer?
- Ruimte 1: Leefstijlinformatie ontwikkelen: wat werkt voor jouw doelgroep?
- Ruimte 8: Samenwerken aan gezondheid en de meerwaarde ervan monitoren
- Ruimte 11: Leren implementeren met de Implementatiegids
- Ruimte 11: Inclusief co-creëren

Inspiratiesessies

- Ruimte 14: Digitaal leefstijl ondersteunen
- Ruimte 19: Vitaal@Franciscus
- Ruimte 19: Gezondheidsgericht werken
- Ruimte 21: Het leefstijlspel
- Ruimte 23: Peersupport in actie
- Ruimte 23: Gedragsverandering in communicatie
- Ruimte 24: Van onderwijs naar praktijk

Interactieve sessies

- Ruimte Speelkwartier: Netwerk & Chill space
- Ruimte 15-16-17: Begeleide audiotour

Doorlopende sessies

- De lobby: De Leefstijl leesclub
- Ruimte 2: Gezichten van de Coalitie
- Ruimte 7: Babbelbad
- Ruimte 13: Stemmen van ervaring

Ruimte	12.00 - 13.00 uur	13.15 - 13.30 uur	Tijdsblok 1 13.35 - 14.10 uur	Tijdsblok 2 14.15 - 14.50 uur	Pauze 14.50 - 15.20 uur	Tijdsblok 3 15.25 - 16.00 uur	Tijdsblok 4 16.05 - 16.40 uur	16.45 - 17.00 uur	Ruimte			
Speelkwartier	Netwerklunch		Netwerk & Chill space	Netwerk & Chill space		Netwerk & Chill space	Netwerk & Chill space		Speelkwartier			
Lobby			De Leefstijl leesclub						Lobby			
1			Leefstijlinformatie ontwikkelen: wat werkt voor jouw doelgroep?			Betrouwbare informatie: hoe win je het van de influencer?			1			
2			Gezichten van de Coalitie						2			
7			Babbelbad						7			
8			Samenwerken aan gezondheid en de meerwaarde ervan monitoren			Samenwerken aan gezondheid en de meerwaarde ervan monitoren			8			
11			Inclusief co-creëren			Leren implementeren met de Implementatiegids			11			
13			Stemmen van ervaring						13			
14		Opening	Digitaal leefstijl ondersteunen			Digitaal leefstijl ondersteunen		Afsluiting	14			
15			Begeleide audiotour	Begeleide audiotour		Begeleide audiotour	Begeleide audiotour		15			
16												16
17												17
19				Gezondheidsgericht werken		Gezondheidsgericht werken	Vitaal@Franciscus		19			
21			Het leefstijlspel	Het leefstijlspel		Het leefstijlspel	Het leefstijlspel		21			
23			Gedragsverandering in communicatie	Peersupport in actie			Gedragsverandering in communicatie		23			
24			Van onderwijs naar praktijk						24			

■ Deep dives

■ Inspiratiesessies

■ Interactieve sessies

■ Doorlopende sessies

Betrouwbare informatie: hoe win je het van de influencer?

Ruimte 1

Ellen Droog (communicatiewetenschapper aan de Vrije Universiteit Amsterdam)

Leonie Hulstein (mediastrateeg en initiatiefnemer Dokters Vandaag)

Op Instagram, TikTok en YouTube verschijnen dagelijks honderden Nederlandstalige berichten over gezondheid en leefstijl. Een groot deel daarvan bevat foutieve, vertekende of ongenueanceerde informatie – van dieetadviezen tot bewegingstips. Dit vormt een uitdaging voor bronnen van betrouwbare informatie. Tijdens deze interactieve sessie nemen we je mee in de wereld van mis-informatie. Ontdek zelf hoe lastig het is om feiten van fabels te onderscheiden, waarom factchecking vaak niet werkt en welke strategieën wel effect hebben. Samen onderzoeken we hoe betrouwbare informatie over leefstijl wél effectief bij het publiek kan aankomen.

Leefstijlinformatie ontwikkelen: wat werkt voor jouw doelgroep?

Ruimte 1

Ellen Zoetmulder (MS.nl),

Menne Scherpenzeel (Crohn & Colitis NL)

Peter van den Broek (Huid Nederland)

Algemene leefstijladviezen passen niet altijd bij de dagelijkse praktijk van patiënten. In deze deepdive ontdek je hoe het anders kan. Crohn & Colitis NL, Huid Nederland en MS.nl nemen je mee in hun aanpak voor het maken van leefstijlinformatie die begrijpelijk, relevant en toepasbaar is. We laten zien hoe je wetenschappelijke inzichten, professionele kennis én ervaringsverhalen combineert tot adviezen die mensen daadwerkelijk verder helpen. Je krijgt praktische handvatten, concrete voorbeelden en methodes om leefstijlinformatie te ontwikkelen die aansluit bij jouw doelgroep.

Leren implementeren met de Implementatiegids

Ruimte 11

Jara Schmidt

Elke implementatie kent pieken en dalen. In deze interactieve workshop verkennen we de kunst van het implementeren via de metafoer van een bergwandeling. Je leert hoe je leefstijlinitiatieven, zoals wachtlijstprogramma's in de GGZ, effectief begeleidt en implementeert, met een praktijkvoorbeeld vanuit een GGZ-organisatie. Daarna stel je jouw eigen implementatieroute voor leefstijlimplementatie op. Je gaat naar huis met concrete thema's en direct toepasbare handvatten voor jouw dagelijkse praktijk.

Samenwerken aan gezondheid en de meerwaarde ervan monitoren

Ruimte 8

Anouk Knops en Eva Smit

Implementeren van leefstijl vraagt om samenwerking met organisaties buiten de zorgsector. In deze interactieve workshop staan we stil bij domeinoverstijgende samenwerking aan de hand van een concreet praktijkvoorbeeld. Vanuit dit voorbeeld ga je aan de slag met je eigen casus: wat betekent samenwerken in jouw context, welke effecten wil je bereiken, en hoe maak je die zichtbaar? Je krijgt praktische handvatten en wisselt ervaringen uit met andere deelnemers.

Inclusief co-creëren

Ruimte 11

Renske Trul

Wat betekent inclusief co-creëren als je écht aansluit bij het dagelijks leven, de cultuur en de ervaringen van mensen? In deze sessie duiken we in twee praktijkvoorbeelden waarin samenwerken met doelgroepen centraal staat. Van een wandelgroep die ontdekte dat brood niet “gewoon eten” is, maar een cultureel ankerpunt – en samen gezonder brood ging bakken.

Tot een patiëntenvereniging die haar test rond zwakke botten vertaalde én toetste bij mensen met een migratieachtergrond. De voorbeelden laten zien hoe luisteren, aanpassen en samen leren leiden tot interventies die beter passen en beter werken. Een sessie vol inzichten, dilemma's en concrete lessen voor iedereen die inclusiviteit niet alleen wil benoemen, maar ook wil dóen.

Het leefstijlspel

Ruimte 21

Laura Commandeur

In deze interactieve sessie maak je kennis met Het Leefstijlspel. Een spel waarmee je studenten of collega's op een leuke en laag-drempelige manier leert hoe ze het gesprek over leefstijl kunnen aangaan. Via een rollenspel met realistische casussen uit de zorgpraktijk oefen je het leefstijlgesprek, zowel vanuit de rol van zorgverlener als zorgvrager. Zo ervaren je hoe je met vertrouwen, nieuwsgierigheid en verbinding leefstijl bespreekbaar maakt en hoe studenten dit spel zelf kunnen inzetten in hun opleiding of praktijk.

Gezondheidsgericht werken: practice what you preach

Ruimte 19

Dennis van de Rijt en Renate Jansink

Tijdens de sessie vertellen we over onze strategische aanpak t.b.v. leefstijl. We presenteren de (tussentijdse) resultaten van het programma "Positief Gezond Werkgeverschap (workshop meer rust in de werkdag van je team, Mindful2work en het eetexperiment)" en de training "Positieve Gezondheidszorg - oplossingsgericht werken". Daarnaast gaan de deelnemers met elkaar in gesprek middels een oplossingsgerichte werkvorm.

Digitaal leefstijl ondersteunen

Ruimte 14

Sanne Kok

Hoe maak je digitale leefstijlondersteuning concreet en toepasbaar in jouw praktijk? Veel professionals zien de kansen, maar zoeken naar houvast: waar begin je, hoe breng je samenhang aan en hoe voorkom je losse initiatieven. In deze workshop werken we met de handreiking als praktisch hulpmiddel. We lichten het implementatieschema toe en vertalen dit stap voor stap naar de praktijk. Tijdens de workshop pas je het schema direct toe op een casus uit je eigen werk. Zo schets je een eerste versie van een (digitale of hybride) journey die past bij jouw patiënten, organisatie en context. Een concreet overzicht om mee verder te werken en na de workshop mee naar huis te nemen.

Van onderwijs naar praktijk: leefstijl voor in de zorg (toekomstige) zorgprofessionals

Ruimte 24

Maartje de Groot en Diana Eijgermans

Hoe leid je (toekomstige) zorgprofessionals op die leefstijl integreren in hun dagelijks werk in de zorg? In deze interactieve sessie delen we de visie, aanpak en eerste opbrengsten van de leergang 'Leefstijl in de zorg' van De Haagse Hogeschool. We koppelen de opbrengsten van de eerste twee bijeenkomsten terug. Daarin stond gedragsverandering (o.a. via het COM-B model) en de ethiek van de context centraal: wat beïnvloedt leefstijlgedrag, welke rol spelen macht, context en (on)mogelijkheden, en wat vraagt dit van zorgprofessionals en het onderwijs? Tijdens deze workshop ga je niet alleen luisteren, maar ook zelf ervaren via een korte werkvorm die deelnemers uit de leergang hebben doorlopen. Een compacte sessie voor wie wil leren van concrete ervaringen én nieuwsgierig is hoe deze inzichten doorwerken in onderwijs en praktijk.

Vitaal@Franciscus

Ruimte 19

Eva Boer

Met de zelfzorgvoucher investeert Franciscus via Vitaal@Franciscus in duurzame vitaliteit van medewerkers en leidinggevenden. Het programma biedt workshops en lezingen over thema's als slaap bij onregelmatige diensten, financiële zorgen, werk-privébalans, ouderschap en de overgang. Een inspirerende generatieworkshop stimuleert het gesprek tussen verschillende generaties op de werkvloer. Met de vitaalcheck krijgen medewerkers inzicht in hun mentale en fysieke gezondheid. Vitaal@Franciscus zet sterk in op het vergroten van de eigen regie en verantwoordelijkheid van medewerkers voor hun vitaliteit, terwijl leidinggevenden worden toegerust om hierover het goede gesprek te voeren. Ontdek deze aanpak tijdens de workshop.

Peersupport in actie

Ruimte 23

Iris van Werven (Diabetesvereniging Nederland)
Aniek Schmidt (Huisarts)

Samen kom je verder: dat is de kracht van peersupport. In deze inspiratiesessie ontdek je hoe ervaringsdeskundigen elkaar helpen om gezonde keuzes te maken en vol te houden. Diabetesvereniging Nederland vertelt over hun Leeflabs: fysieke ontmoetingsplekken waar mensen ervaringen delen en elkaar inspireren bij verschillende leefstijlpijlers. Het is een eerste duwtje in de rug om aan de slag te gaan. Huisarts Aniek Schmidt laat zien hoe peersupport werkt in haar praktijk. In 30 minuten krijg je praktische ideeën om peersupport zelf te organiseren of patiënten door te verwijzen naar bestaande initiatieven. Laat je inspireren en neem concrete handvatten mee voor jouw praktijk!

Gedragsverandering in communicatie: in 30 minuten van weten naar doen

Ruimte 23

Hilde van Keulen (Senior onderzoeker gedragsverandering TNO)
Fabian van der Niet (Depressievereniging)
Iris van Werven (Diabetesvereniging Nederland)

Hoe krijg je mensen écht in beweging? Gedragsverandering is niet eenvoudig, zeker als je via communicatie wilt stimuleren dat mensen actie ondernemen. In deze inspiratiesessie ontdek je hoe het werkt in de praktijk. De Depressie Vereniging laat zien hoe een app kan helpen bij het stellen van haalbare doelen en het monitoren van leerervaringen op alle leefstijlfactoren. Diabetesvereniging Nederland deelt hoe hun online leefstijlmodules deelnemers ondersteunen bij het maken van een persoonlijk actieplan, met informatie op maat. In slechts 30 minuten krijg je praktische inzichten om jouw communicatie krachtiger en effectiever te maken.

Aanbod **interactieve sessies**

Netwerk & chill

Speelkwartier

Bij Netwerk & Chill draait het om ontmoeten. Netwerk met andere deelnemers, deel je vraag of aanbod of schuif aan voor een spelletje.

Audiotour

Ruimte 15-16-17

In de audiotour word je meegenomen langs meerdere voucherprojecten. Je krijgt een koptelefoon op en luistert naar het proces van de voucherprojecten en haalt tips uit de geleerde lessen. Tijdens het luisteren wandel je langs projecten die worden uitgelicht aan de hand van posters. Laat je inspireren door de projecten om zelf ook (verder) aan de slag te gaan.

Aanbod **doorlopende sessies**

Stemmen van ervaring

Ruimte 13

Laat je raken door echte patiëntverhalen, vertolkt door een getalenteerde acteur. Deze verhalen brengen de impact van leefstijl in de zorg op een persoonlijke en indringende manier tot leven. Een moment om stil te staan, te luisteren en de ervaringen van patiënten een gezicht te geven.

Gezichten van de Coalitie

Ruimte 2

Laat je portret maken door onze live-tekenaar en geef zo de beweging een gezicht! Tijdens het festival kun je even plaatsnemen voor een uniek portret, dat niet alleen jou weerspiegelt, maar ook de energie van de Coalitie Leefstijl in de Zorg zichtbaar maakt.

Babbelbad

Ruimte 7

Heb jij een vraagstuk of idee waar jij een kwartiertje met een vakgenoot over wilt bubbelen? Duik samen in het babbelbad.

De Leefstijl leesclub

Ruimte lobby t.o.
registratiebalie

Breng een boek mee dat jou de afgelopen jaren inspireerde rondom leefstijl in en vanuit de zorg. Voeg een persoonlijke aanbeveling toe en ruil het voor een boek van een ander. Zo bouwen we samen aan een netwerk van lezende zorgvernieuwers.



**Samen voor
meer gezondheid**

leefstijlcoalitie.nl/coalitiedag-9-maart-2026

