



## WEERSTAND BEVORDEREN MET VERBETERDE LEEFSTIJL

Corona; het blijft de wereld bezighouden en begrijpelijk. De lezer kan zich wellicht nog herinneren dat wij bij OF direct na de uitbraak in Nederland een serie horecaondernemers in het zonnetje hebben gezet. Als een signaal van waardering. Maar, er zijn ook andere ondernemers die direct of indirect op een bijzonder manier de impact van het virus bij hun zakelijke activiteiten merken. Zo'n persoon is Yvonne Knijn, leefstijlcoach in Gersloot. Vier vragen aan een leefstijlcoach.

### Yvonne, wat doe jij precies?

Het belang van een gezonde leefstijl is door de coronacrisis nogmaals duidelijk geworden en is het voor veel mensen een wake-up call geweest om te investeren in een gezonde leefstijl. Vanuit mijn praktijk begeleid ik mensen naar een gezonde leefstijl door advies, informatie en coaching te bieden op het gebied van gezonde voeding, beweging, slaap en ontspanning.

### We weten allemaal dat die zaken belangrijk zijn. Maar waarom eigenlijk?

Wanneer deze aspecten in evenwicht zijn bereik je met weinig moeite je gezonde gewicht en is het eenvoudig om dit gewicht te behouden. Tevens neemt je weerstand, zelfvertrouwen en conditie toe wat op eerdergenoemde aspecten een positieve invloed heeft.

### Naar we begrijpen is het vooral een mentale kwestie?

Voor een belangrijk deel wél. Daarom bied ik training in het vergroten van doorzettingsvermogen, wilskracht en impulscontrole. Hierdoor ontwikkel je de tools om valkuilen te herkennen en hier mee om te gaan. Wanneer groepsactiviteiten weer mogelijk zijn bied ik tevens workshops aan op een van de bovenstaande gebieden, of een combinatie daarvan.

### Om maar heel kort door de bocht te gaan: waarom is dit voor ondernemers interessant?

Iedereen heeft baat bij gezondheid, ook bedrijven. Daarom ben ik recentelijk ook gestart met het begeleiden van werknemers binnen een bedrijf of onderneming. Hierbij krijgen de werknemers een leefstijlanalyse en wordt aan de hand van deze analyse een persoonlijk (of teambreed) begeleidingsplan opgesteld en uitgevoerd door YK-Coaching. In deze tijd een mooi gebaar naar je huidige en toekomstige personeel als werkgever en een gewaardeerde toevoeging aan de secundaire arbeidsomstandigheden.

[www.yk-coaching.nl](http://www.yk-coaching.nl)

Friesland volgt het voorbeeld van Groningen en gaat proberen om veelbelovende internationale startups aan te trekken. De komende anderhalf jaar wordt het oorspronkelijk Groningse programma verder uitgebreid naar Friesland. Hiervoor is een bijdrage beschikbaar van €147.200 vanuit het One Single Hub Fund, een subsidieregeling voor de opschaling van succesvolle regionale programma's voor startups en scale-ups.

Startup Visa Noordoost Nederland is een initiatief van Founded in Friesland, Novel-T en Founded in Groningen. Met een speciaal visum krijgen talentvolle ondernemers en hun startup van buiten de EU een jaar lang begeleiding om zich in de noordoostelijke regio te vestigen en uit te groeien tot een succesvol bedrijf. Dit moet uiteindelijk zorgen voor een structurele versterking van de economie en bijdragen aan de innovatie- en concurrentiekracht van Nederland.

Het aantrekken en behouden van internationaal talent is essentieel voor een toekomstbestendige economie en de concurrentiepositie van Nederland. Om die reden lanceerden het Ministerie van Economische Zaken en de IND in 2018 een visum voor innovatieve, buiten de EU afkomstige ondernemers die in Nederland een startup willen beginnen. "Omdat de startup-wereld bij uitstek een internationaal speelveld is, willen wij niet alleen internationaal toegankelijk zijn voor de beste investeerders en partners, maar ook voor de beste

startups", aldus Jaap Beernink, CEO van Novel-T. "En hier maken we dan vervolgens samen internationaal impact mee."

Met eigen startkapitaal en een innovatief, schaalbaar idee, krijgen de internationale ondernemers een jaar lang de tijd om hun bedrijf te laten groeien. Zij worden hierin begeleid door lokale en regionale 'facilitators' die de ondernemers koppelen aan de verschillende topsectoren.

Door het Startup Visa-programma uit te breiden naar Friesland, wordt het makkelijker om internationale startups de juiste regio te helpen vinden, waar de relevante kennis en netwerken zijn om succesvol door te groeien. Topsectoren in deze regio zijn onder meer watertechnologie en AgriFood.

"Vanuit WaterCampus Leeuwarden kunnen we entrepreneurs op het gebied van watertechnologie alle ondersteuning bieden die ze nodig hebben om van hun startup een succesvolle onderneming te maken. Hiermee zijn we uniek in de wereld", aldus Ronald Wielinga, manager entrepreneurship WaterCampus. "Via startup visa Noord-Nederland kunnen we veel eenvoudiger non-EU startups ondersteunen. Hiermee halen we nog meer internationaal talent naar de regio, ontstaat er nog meer nieuwe bedrijvigheid en wordt ons watercluster nog sterker. Wij zijn dus enorm blij met het project dat Novel-T, Founded in Groningen en Founded in Friesland samen oppakken!"

