

Move Well, Feel Better

het belang van
ontspannen, bewegen
en gezonde voeding

VOOR WIE GESCHIKT?

De training 'Move Well, Feel Better' gaat over het belang van ontspannen, bewegen en gezonde voeding. Mensen die een wens hebben om meer in beweging te komen, kunnen meedoen aan deze training. De meeste mensen weten wel dat bewegen en goede voeding belangrijk zijn. Toch kan het lastig zijn om dit ook in de praktijk te brengen. Misschien heb je er geen tijd voor, weet je niet goed wat je leuk vindt, of vind je het lastig om zelfstandig activiteiten te ondernemen.

WAT IS HET DOEL?

Ben jij tevreden over je leefstijl? Of wil je eigenlijk wel graag wat gezonder leven, maar weet je niet zo goed hoe je dat moet aanpakken? Dan is deze training wat voor jou!

'Move Well, Feel Better' is gebaseerd op de individuele rehabilitatie benadering (IRB). Dit is een methode die je ondersteunt in het verkennen, kiezen, verkrijgen en behouden van je eigen doelen en wensen op verschillende gebieden in je leven. De IRB is gericht op mogelijkheden. Jouw eigen persoonlijke doelen en wensen staan centraal, maar je hoeft hier niet alleen aan te werken.

Stap voor stap word je uitgedaagd om te ontdekken waar je interesses liggen, wat je graag wilt bereiken en hoe je dat wilt gaan doen. Het doel is om je te ondersteunen in het bewust worden van je activiteitenpatroon en daarbij een verandering in gang te zetten. Dit gebeurt op verschillende manieren, namelijk door je kennis te vergroten, vaardigheden te oefenen en simpelweg dingen uit te proberen.





WAT IS HET BEOOGDE RESULTAAT?

Het resultaat is afhankelijk van het startpunt van de deelnemer. Voor de één is dat daadwerkelijk elke week gaan sporten in de sportschool, voor de ander zijn het de eerste stappen in bewustwording naar gezond(er) eten. Aan het einde van de cursus, zijn de meeste deelnemers actief aan het bewegen. Want wist je dat je om sportief te zijn, echt niet elke week hoeft te gaan hardlopen?! Een stuk wandelen, fietsen of het huishouden doen, is ook al bewegen! Het belangrijkste is dat je iets zoekt wat bij je past.

KORTE INHOUD

De training start met een kennismakingsgesprek. Hierin kan je vertellen wie je bent en wat je zou willen doen. Daarna gaan we aan de slag in een groepje van ongeveer acht deelnemers. 'Move Well, Feel Better' bestaat uit een cursus en uit verschillende activiteiten. Het is een combinatie van een groeps-cursus en individuele coaching. De cursus wordt gegeven door een trainer en door een ervaringsdeskundige coach.

- **Cursus**

In totaal zijn er acht cursusbijeenkomsten, die per keer ongeveer twee uur duren. Tijdens deze groepsbijeenkomsten denken we samen na over verschillende thema's. Bijvoorbeeld: hoe ziet mijn dag eruit? Lukt het mij om te ontspannen? Waarom zou ik gezond(er) gaan leven? Waar krijg ik energie van? Welke sport vind ik leuk om te doen? En wat heb ik daarvoor nodig?

- **Activiteiten**

Tijdens de activiteiten ga je ontdekken wat je leuk vindt om te doen. Dit kan je samen met de groep doen, maar het kan ook individueel. Bijvoorbeeld: samen gezond koken, een les mindfulness, zwemmen, wandelen etc. Met behulp van de ervaringsdeskundige-coach ga je ontdekken waar je energie van krijgt.



Het komen tot een verandering op het gebied van bewegen is de rode draad. Het is van belang om bewegen en ontspannen in evenwicht te laten zijn. Daarom zal er in elke bijeenkomst ook geoefend worden met ontspannen. De ervaringen vanuit de gezamenlijke bewegingsactiviteit met de ervaringsdeskundige coach worden ook in elke bijeenkomst kort besproken.

MEER INFORMATIE?

Wil je graag meedoen aan deze training, bespreek dan deze wens met je begeleider. Kijk ook op: www.cosis.nu/woonstart