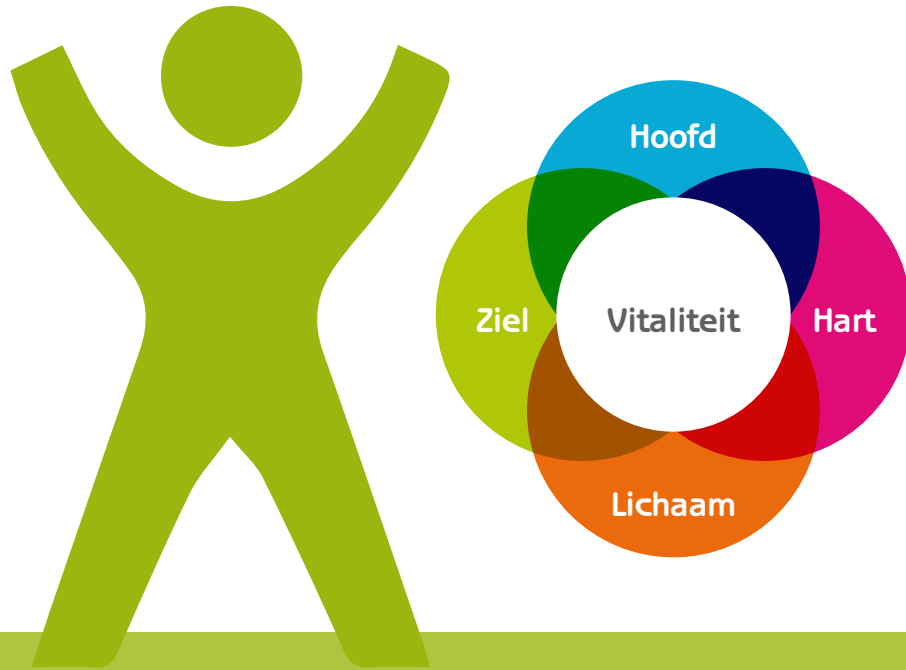


Meedoen & Sport

Wij zijn Meedoen & Sport!
Wat kunnen we voor jou
betekenen?

Vitaliteit



Gezond leven lukt vooral door aan te sluiten bij eigen kracht, regie en belangstelling van de persoon. Dat maakt dat een cliënt zich de gezondere leefstijl echt eigen maakt en dat wil volhouden.

Motivatie

Vaak is daarvoor eerst hulp en motivatie nodig. Als begeleiding wil je gezondheidsproblemen voorkomen. Mensen met een verstandelijke beperking of een chronisch psychiatrische beperking zijn nog kwetsbaarder. Dat maakt dat aandacht voor de leefstijl nodig is. Mensen met ook een lichamelijke beperking zijn sterk afhankelijk van hun omgeving om te bewegen.

Meedoen



Sociale contacten en samen dingen doen maken het leven leuker. Ze geven je energie en voldoening.

Meedoen & Sport zoekt de samenwerking met verenigingen en organisaties op, om deelname van cliënten aan vrijetijdsbesteding en evenementen te stimuleren. Meedoen & Sport ondersteunt bij het ontdekken welke activiteiten er te doen zijn. Zinvolle vrijetijdsbesteding maakt het leven waardevol.

Evenementen

Koffiecafé | Muziekfestival | Burendag | NL Doet
| Challenge | Beleven | Paasviering | Kerstviering

Zó Actief



Sporten en bewegen vergroten de levensvreugde en hebben een positieve invloed op gezondheid en vitaliteit.

Hoe werkt het

Studenten in de richting bewegagogiek komen naar jouw activiteitscentrum om samen cliënten te motiveren en begeleiden. De student oefent met je cliënt aan de hand van een bewegingsplan. Het gaat om zaken als mobiliteit, kracht, lenigheid, coördinatie en alertheid. Daarnaast wordt ook de methodiek Sherborne ingezet bij ernstig meervoudig beperkte cliënten.

Vet Lekker 'Koffie en Donuts'



We streven naar een gezond leven. Daar past bewust en gezond eten en drinken bij!

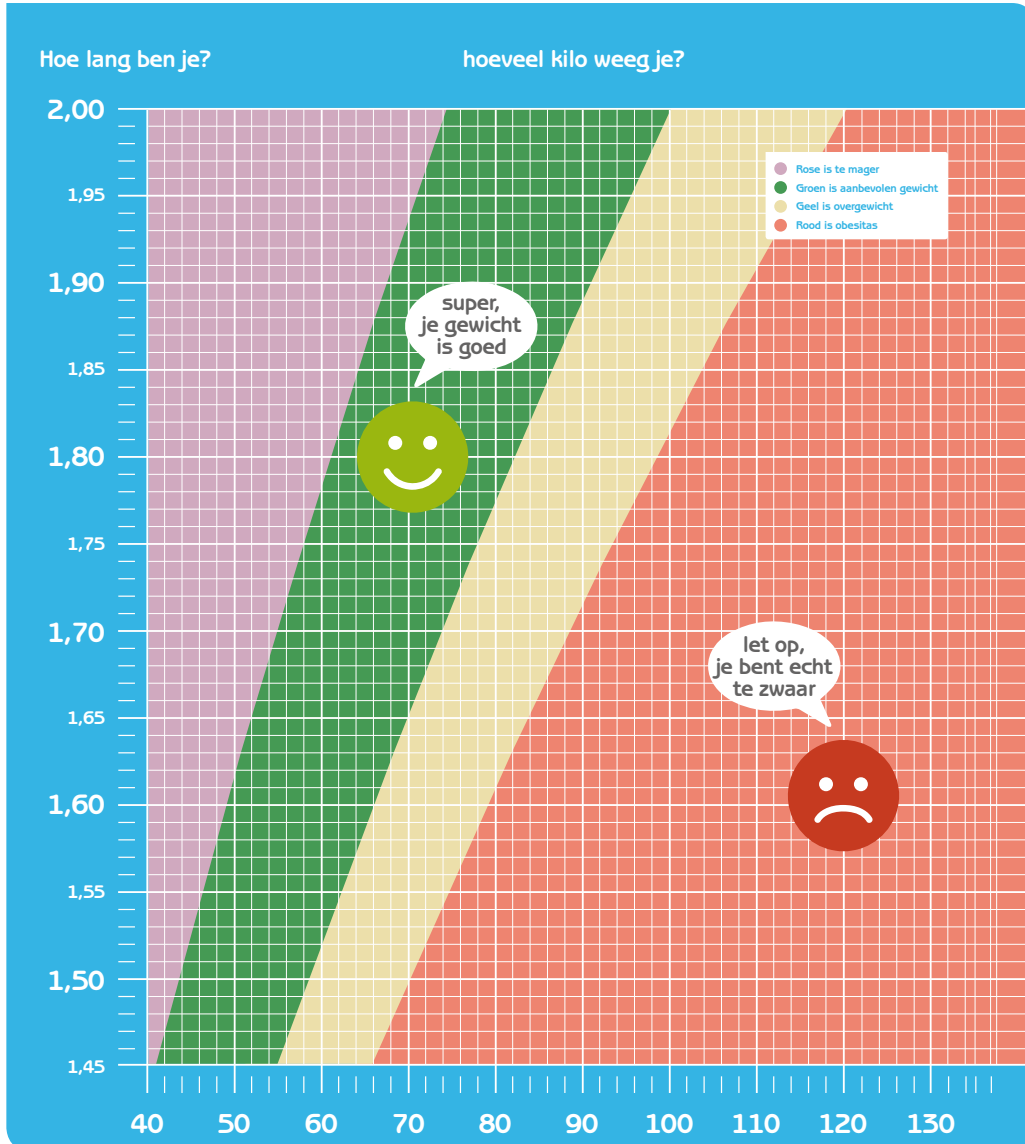
Vet Lekker zorgt ervoor dat er op alle locaties voedingscoaches zijn. Een voedingscoach ondersteunt het team zodat er elke week een gezond menu op tafel komt. Het menu is gebalanceerd en evenwichtig samengesteld.

De training voor cliënten heet 'Koffie & Donuts'

Deze training is er om cliënten te helpen bewuste keuzes te maken op het gebied van gezonde voeding als onderdeel van een gezond leven. De Diëtiste Verstandelijke Gehandicapten bespreekt de eetgewoontes met de groep. Haar advies werkt ze uit voor de 2e en 3e bijeenkomst. Een workshop 'Hoeveel schep ik op?', 'Wat koop ik bij de supermarkt?' of 'Wat is een gezonde snack?' worden uitgewerkt in spelvorm.

Vitaal en fit zijn

Meedoen & Sport zet zich in om onze cliënten uit te dagen meer te bewegen en gezond te leven.



LeefstijlScan



Sport is goed voor je, maar vergeet bewegen in het dagelijks leven niet. Zelfs het kleinste beetje extra bewegen draagt bij aan een gezondere leefstijl.

Kleine veranderingen in de leefstijl van mensen met een beperking kunnen al leiden tot geweldige resultaten voor welzijn en gezondheid. Maar over welke 'kleine' aanpassingen in het dagelijks leven hebben wij het dan?

Hoe werkt het

De LeefstijlScan heeft als doel zorgprofessionals concrete handvatten te geven waarmee zij de leefstijl van cliënten eenvoudig kunnen stimuleren en in het dagelijks leven te motiveren tot meer bewegen.

Super Cool in Flevoland



Jazeker,
we sporten samen!
Maar, gezelligheid is
nét zo belangrijk!

Deelnemers en vrijwilligers sporten en bewegen samen op een vaste middag of avond in de week, het hele jaar door. Als je maar wilt sporten. Iedereen kan meedoen, dat is ons uitgangspunt.

We gaan uit van wat je kunt en maken je daarin sterker. Je maakt kennis met verschillende soorten sport en je sport altijd samen met sportmaatjes. Het geeft niet of je wel of niet goed bent in sporten.

Beleef en Beweeg in de huiskamer



Al eens
geprobeerd?

CRDL, Belevenistafel, Zintuigenkoffer of de Mooffie stick

'Beleef en Beweeg in de huiskamer' is eind 2018 gestart als project voor Ernstig Meervoudig Gehandicapt. Inmiddels is het project uitgegroeid tot een succes. Er zijn nu meerdere belevingstafels beschikbaar. Het team Meedoen & Sport komt, op verzoek, langs op jouw locatie om de zintuigkoffer en belevingstafel te presenteren.

Zintuigkoffer; wat kun je verwachten

De koffer is gevuld met eenvoudige materialen die in de woongroepen voor verschillende activiteiten kunnen worden ingezet. 21 woongroepen hebben inmiddels kennis gemaakt met de zintuigkoffer. Een groep kan zelf materialen aanschaffen of tijdelijk in bruikleen vragen.

Aangepast sporten



Iedereen met een beperking moet kunnen sporten en bewegen!

Motor Activity Training Program (MATP) is een internationaal sport- en beweegprogramma, dat ontwikkeld is voor mensen met een zeer ernstige meervoudige beperking. Zij zijn niet in staat om sportactiviteiten op een reguliere manier te beoefenen. MATP is er op gericht voor iedereen een passend individueel trainingsprogramma op te stellen. Zoals de naam van het trainingsprogramma al zegt gaat het om training en niet om competitie.

Doel

Het doel is om beweeg- en sportactiviteiten aan te bieden aan mensen met een zeer ernstige meervoudige beperking (EMB). Dit wordt gedaan in een circuitvorm. De oefeningen van het MATP kunnen eenvoudig moeilijker of makkelijker gemaakt worden. Bij ieder individu staat persoonlijke verbetering voorop.

Neem contact met ons op



Cathy Huitinga beweegagoog	chuitinga@triade-flevoland.nl 06 138 71 752	Supercool	Lelystad Dronten
Helien Kasper beweegagoog	hkasper@triade-flevoland.nl 06 821 44 990	Supercool	Noordoostpolder
Mirjam van Amerongen bewegingstherapeut	mvamerongen@triade-flevoland.nl 06 207 86 752	Zó Actief	Flevoland
Ramona Verbeek coördinator vrijetijd	rverbeek@triade-flevoland.nl 06 104 75 988	Meedoen Beleef & beweeg in de huiskamer	Flevoland
René Langeslag coördinator vrijetijd	rlangeslag@triade-flevoland.nl 06 204 04 114	Vitaliteit Vet Lekker Koffie & Donuts Leefstijlscan	Flevoland
Shirley Schiltmeijer beweegagoog	sshiltmeijer@triade-flevoland.nl 06 130 90 643	Supercool Aangepast sporten	Almere



Triade levert in Flevoland en omgeving gehandicaptenzorg en geestelijke gezondheidszorg. We bieden een woonomgeving met begeleiding en hebben leer- en werklocaties. Wat we doen, doen we met een visie, ondersteund met wetenschappelijk bewezen methodieken.

Triade helpt haar cliënten ontdekken hoeveel ze zelf kunnen, zichzelf te ontwikkelen en zelfstandig te zijn waar mogelijk. Want hoe meer een mens kan, hoe meer hij zichzelf kan zijn. Dát maakt het leven waardevol.

Meer informatie:

Wil je weten wat we voor jou kunnen doen? Neem gerust contact op.

meedoenensport@triade-flevoland.nl

www.meedoenensport.nl