FIT & VITAAL



Wij zijn Fit & Vitaal!
Wat kunnen we voor jou doen?

www.triadevitree.nl

triade vitree

Wij zijn Fit & Vitaal

Het bewust omgaan met een gezonde leefstijl bevordert de kwaliteit van leven van elk mens. Dit geldt zeker voor mensen met een matige tot zeer ernstige verstandelijke beperking en jonge mensen die niet lekker in hun vel zitten.

Fit & Vitaal werkt met concrete programma's die voor elke doelgroep geschikt zijn. Wij rapporteren in het cliëntdossier op de doelen die jij wilt bereiken.

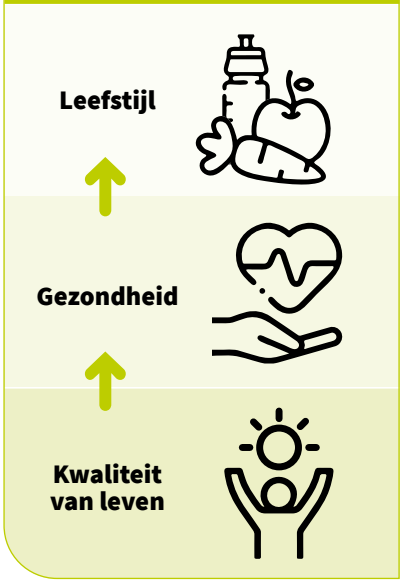
We werken op locatie of in de buitenlucht, overal kun je werken aan een gezonde leefstijl. Gezonde voeding is daarbij heel belangrijk. Samen denken we na over de juiste balans die voor jou haalbaar is.

Wij werken samen met:

+ Super Cool
+ Sportbedrijven
+ Sportverenigingen
+ Leefstijldeskundigen
+ Studenten
+ Begeleiders
+ Ouders
+ Vrijwilligers

Zo draagt team Fit & Vitaal bij aan een gezonde leefstijl in een gezonde omgeving. En dat jij nog meer gaat meedoen, thuis en in de maatschappij.

Vitaliteitsbeleid Triade Vitree
Bewust omgaan met een gezonde leefstijl bevordert kwaliteit van leven



➜ Kijk op bladzijde 3 welke manieren we volgen om jou hierbij te helpen.
➜ Kijk op bladzijde 7 welke materialen je bij ons kunt lenen.
➜ Kijk op bladzijde 11 hoe je ons kunt bereiken.

Hoe doen we dat?

BiM werkwijze

Bewegen In Muziek
Voel het ritme op je lijf
Dit is een ontspannende activiteit



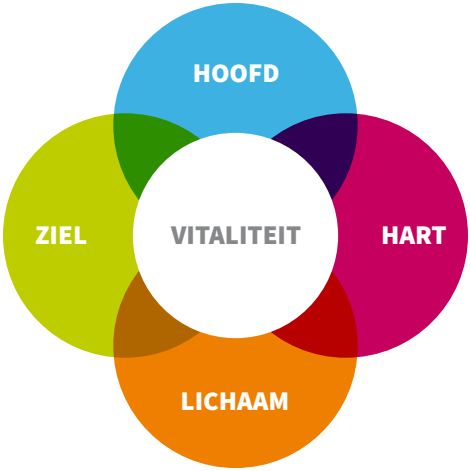


MATP
Beweegprogramma voor atleten met een ernstig meervoudige beperking. Er wordt een schema opgesteld wat bij jou past. Elk klein doel kan gehaald worden en elke vooruitgang is een overwinning op jezelf.

Sherborne
Bij Sherborne werken we samen aan beleven, ervaren, vertrouwen en contact maken.

Vitaliteit

Samen lekker bewegen en leren over gezond eten is niet alleen leuk, maar geeft je ook energie.



GEZONDE VOEDINGSTOESTAND



SLECHTE VOEDINGSTOESTAND



Koffie & donuts

Wij helpen jou en je groep hoe je kiest voor de juiste voeding.



Beleef en beweeg in de huiskamer

Abel staat voor ‘Activiteiten Beleven’. Uit de map kies je, samen met je begeleider, een activiteit. Met Abel gebruik je verschillende zintuigen.





De **Moofie** geeft je beweegopdrachten. De Moofie reageert op aanraken en bewegen en daagt je uit met lampjes, geluid en muziek. Bewegen op een leuke speelse manier, alleen of samen!

In de **beweegbox** zitten materialen waarmee je eenvoudig in beweging komt. Van kleine bewegingen tot touwtje springen. Voor elk wat wils en snel erbij gepakt als het tijd is voor wat beweging.






Uitleenpagina

Bij ons kun je veel materialen lenen. Zo kun je uitproberen wat voor jou werkt, of wat je leuk vindt. We hebben materialen om te bewegen, zoals

+ Pianovloer
+ Volleybalset
+ Karaokeset
+ Bowlingset
+ Jeu de boules
+ Twisterkleed
+ Mens-erger-je-niet-kleed
+ Zintuigkoffer
+ Fitnessmatten
+ Beweegtafels



Over voeding is al veel geschreven. Wij helpen jou en je groep met receptenboeken:

- 1 2 3 Ik kook!
  (kookboek voor (L)VG cliënten)
- Het Grote Portieboek
- Zoveel suiker, zoveel vet
- Eten voor weinig
- De “Ik kies mijn eten”-kaart



Ook doen we activiteiten samen en helpen jouw groep hoe je mee kunt doen met bijvoorbeeld:

✔ NL Doet
✔ Koningsspelen
✔ Burendag
✔ Aangepaste sport

Neem gerust contact met ons op!

SUPER COOL!

Bij Super Cool doen we om de paar weken een andere sport. Zo worden we samen op een leuke gezellige manier fitter en vitaler.



Iedereen kan sporten!





Doe jij ook mee? We trainen in de zomer!

No Limit en de Special Olympics

De **Special Olympics en de No Limit Challenge** zijn grote sportactiviteiten waarbij meedoen belangrijker is dan winnen. Door mee te doen ben je al een winnaar!



Ontmoet nieuwe Mensen!

ABCDate is een website én app voor mensen met een verstandelijke beperking. Op ABCDate kun je op een veilige manier nieuwe mensen leren kennen. Ben je op zoek naar een maatje, vriendschap of een relatie? Word dan lid van ABCDate!



Kijk op www.abcdate.nl

ABCDATE
Voor vriendschap en liefde

Op ABCDate ontmoet je mensen uit heel Nederland. Elke dag komen er nieuwe mensen bij!

Neem contact met ons op!



Ramona Verbeek
r.verbeek@triadevitree.nl
06 - 10 47 59 88



Rene Langeslag
r.langeslag@triadevitree.nl
06 - 20 40 41 14



Helien Kasper
h.kasper@triadevitree.nl
06 - 82 14 49 90



Cathy Huitinga
c.huitinga@triadevitree.nl
06 - 13 87 17 52



Esther Bovendeur
e.bovendeur@triadevitree.nl
06 - 23 85 63 31



Shirley Schiltmeijer
s.schiltmeijer@triadevitree.nl
06 - 13 09 06 43



Mirjam van Amerongen
m.vanamerongen@triadevitree.nl
06 - 20 78 67 52

Algemene contactinformatie:
fitenvitaal@triadevitree.nl

WIE ZIJN WIJ

Triade Vitree biedt zorg en ondersteuning aan volwassenen met een verstandelijke beperking of psychische stoornis, en jeugdhulp aan kinderen, jongeren en gezinnen. Omdat elk mens en iedere zorgvraag uniek is, is ons antwoord altijd op maat. Daarbij gaan we uit van ieders eigen kracht en zien we vooral kansen en mogelijkheden. Hun groei, hoe klein of groot ook, inspireert ons elke dag.

+ Ruim 6.800 cliënten per jaar
+ 1.900 medewerkers
+ 500 pleegouders
+ 430 vrijwilligers

Samen zijn we Triade Vitree.

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

fitenvitaal@triadevitree.nl
www.triadevitree.nl

Fit & Vitaal triade vitree

triade vitree