



Gezond In De Stad in gemeente Gennep

Alles wat u moet weten



WAT IS GEZOND IN DE STAD (GIDS)?

GIDS is een programma voor mensen die lichamelijk of mentaal vastlopen. Zij ervaren drempels in het dagelijks leven. Het programma helpt deelnemers om hun eigen kracht te ontdekken en te gebruiken.

In een traject van 14 weken werkt u onder begeleiding aan:

- fysieke training met een personal trainer
- mentale coaching om persoonlijke doelen te bereiken
- groepstrainingen over onderdelen van Positieve Gezondheid

WAT KUNT U VERWACHTEN?

De fysieke training is op het eigen niveau van de deelnemer. Bewegen helpt om je beter te voelen en meer energie te krijgen. In de groepstrainingen is er aandacht voor verschillende thema's, zoals:

- slaap
- balans
- voeding
- acceptatie
- ademhaling
- hulp vragen

Elke twee weken is er een persoonlijk gesprek met een coach. In dit gesprek bespreekt de deelnemer zijn of haar doelen en waar hij of zij tegenaan loopt.

PAST GIDS BIJ MIJ?

GIDS is geschikt voor veel verschillende mensen. Bijvoorbeeld bij mensen die:

- stress ervaren
- pijnklachten hebben
- niet kunnen werken door omstandigheden
- geen balans voelen
- zich niet goed in hun vel voelen

Twijfelt u of GIDS bij u past? Overleg dan met uw verwijzer.

OPZET VAN HET PROGRAMMA

Het programma duurt 14 weken.

Deelnemers zijn 3 dagdelen per week beschikbaar. In die dagdelen volgen zij:

- fysieke trainingen onder begeleiding van een personal trainer
- individuele coachinggesprekken
- groepstrainingen met aandacht voor alle onderdelen van Positieve Gezondheid

IS UW INTERESSE GEWEKT?

Goed dat u de stap wil zetten! In een kleine groep gaat u aan de slag met uw doelen. Hierbij nog wat praktische informatie:

- **Kosten:** gratis
- **Waar:** ESP (Langeweg 204, Gennep)
- **Wanneer:** twee keer per jaar start er een nieuw traject
- **Hoeveel:** 3 momenten per week. Als dit niet kan kijken we samen hoe het anders kan.

ERVARINGEN VAN DEELNEMERS

"Ik ben me door GIDS bewuster geworden van mijn leefstijl en heb veel geleerd over voedingsstoffen die niet goed voor je zijn. Ik realiseer me nu dat hoe je je voelt, ook met voeding te maken kan hebben. Ik let bijvoorbeeld op mijn voeding en probeer iedere dag te wandelen."

"Nu het GIDS-traject is afgerond heb ik geleerd om mijn grens te herkennen en aan te geven. Dit gaat steeds beter. Ik stel nu kleine, behapbare doelen voor mezelf. Ik denk positiever en heb weer zin in dagelijkse dingen. Verder ervaar ik ook dat ik minder pijn heb, en dat mijn spieren sterker worden."

GIDS wordt uitgevoerd door:

- ESP
- Resi - praktijk voor orthopedagogiek
- Synthese

Hopelijk zien we u bij GIDS!

