

## DE GECOMBINEERDE LEEFSTIJL INTERVENTIE VOOR MENSEN MET EEN VERSTANDELIJKE BEPERKING EN/OF AUTISME

Voor ieder mens is veranderen naar een gezonde leefstijl ingewikkeld en moeilijk. Voor mensen met een verstandelijke beperking en/of autisme is dit nog ingewikkelder. De juiste aanpak en ondersteuning vanuit de omgeving is essentieel. Zowel voor de eerste succeservaring, als blijvende gedragsverandering.

Het programma van Thiro Training is volledig aangepast voor mensen met een verstandelijke beperking en/of autisme. Heeft jouw cliënt overgewicht (BMI > 25), neem dan contact op.

- > **Kleinere groepen van max. 8 personen**
- > **Samenwerking met de omgeving**
- > **Vergoeding vanuit de basiszorg**



### OVER THIRO TRAINING

Bij Thiro Training geloven wij dat mensen met een verstandelijke beperking, net als iedereen, de kans moeten krijgen om gezond en gelukkig door het leven te gaan. Het is onze missie om hun te helpen om lekker in hun vel te zitten, zich fitter te voelen en zelfstandiger te worden.

Thiro Training is gespecialiseerd in leefstijl verandering voor mensen met een verstandelijke beperking en/of autisme en werkt daarin samen met ambulante of woonbegeleiders.



## OPBOUW PROGRAMMA

### Intake

Individuele kennismaking met de deelnemer dat plaatsvindt voor de start van het programma. Doel van de deelnemer wordt besproken.

### Basiscursus

24 wekelijkse groepstrainingen in 6 maanden, met de focus op beweging en voeding. De deelnemer leert daarin nieuwe vaardigheden.

### Werkfase

Deelnemer gaat zelfstandig aan de slag. Elke maand is er een individuele- of groepsbijeenkomst om hierin te ondersteunen en gedragsverandering te realiseren.

### Onderhoudsfase

In de individuele- of groepsbijeenkomsten wordt ingespeeld op terugvalpreventie/behouden resultaat.



## VRAGEN OF EVEN KENNISMAKEN?

Plan dan een online meeting met mij in om dit te bespreken. Scan de QR code of mail naar [gli@thirottraining.nl](mailto:gli@thirottraining.nl)



*Jobjan Blok*  
Trainer &  
bewegingswetenschapper



*Rhea Doeser*  
Leefstijlcoach &  
sportkundige

### Contact

[thirottraining.nl](https://thirottraining.nl)  
[gli@thirottraining.nl](mailto:gli@thirottraining.nl)  
+316 19 11 53 49

