

We maken er werk van!

Modulaire re-integratiediensten

Participatie-interventie gezonde en vitale leefstijl **In je KRACHT**

Veel cliënten kampen met klachten zoals onder- of overgewicht, hoge bloeddruk, diabetes, darmproblemen, te hoog cholesterol. Ook vermoeidheid en weinig energie komt veel voor. Deze klachten hebben vaak te maken met leefstijl.

Flexoel kan en wil hier iets aan doen. Leefstijl is structureel te veranderen.

De Nederlandse samenleving wordt sterker als iedereen kan meedoen. Lichamelijke en geestelijke gezondheid zijn hiervoor belangrijk. Daarom heeft Flexoel de participatie-interventie **In je KRACHT** ontwikkeld gericht op een vitale levensstijl.

Voor wie?

De participatie-interventie **In je KRACHT** is geschikt voor mensen voor wie maatschappelijke participatie voorlopig nog geen optie is. Mensen die op dit moment niet in staat zijn deel te nemen aan bijvoorbeeld een werkfittraject. Meestal staan zij op trede 1 of 2 van de Participatieladder en herkennen een of meer van de onderstaande klachten.

Flexoel heeft een participatiemodule ontwikkeld speciaal voor cliënten die eerst gezonder en vitaler moeten worden, voordat zij deel kunnen nemen aan een werkfittraject.

De uitdaging

Wie moe en futloos is en zich niet vitaal voelt

- vindt minder snel een baan of vrijwilligerswerk
- komt meestal niet veel buiten
- heeft meer moeite met gezond leven
- neemt minder initiatief
- heeft vaak geen goed netwerk

Flexoel zet zich daarom met **In je KRACHT** in om cliënten weer gezond en vitaal te maken. Een betere gezondheid en een beter energieniveau versterken iemands zelfstandigheid en arbeidsmarktpositie. Hulpmiddelen hiervoor zijn beweging en gezond eten.

Individueel

Flexoel biedt dit traject van **In je KRACHT** aan door middel van individuele begeleiding op maat. Voor mensen die niet graag hun huis verlaten of dit om andere redenen niet kunnen, is het complete programma ook digitaal te volgen. Verder is het traject ook geschikt voor mensen die niet sportief zijn of beperkingen hebben waardoor ze minder mobiel zijn.

We maken er werk van!

De interventie is gebaseerd op de intermitterende leefstijl, waarbij het zelfherstellend vermogen van de mens weer wordt aangesproken.

Een intermitterende leefstijl is gebaseerd op een voedingspatroon waarbij een aantal uren vasten dagelijks wordt ingebouwd en er koolhydraatarm wordt gegeten. Hierdoor verbruikt het lichaam de juiste vetten en krijgt het meer energie. De cliënt zal hier zowel lichamelijk als geestelijk profijt van hebben.

De cliënten krijgen een praktische cursusmap in heldere taal, vol tips en eenvoudig te bereiden recepten van voedzame gezonde maaltijden gebaseerd op de intermitterende leefstijl. De cursus biedt alles om je op een leuke en inspirerende manier deze leefstijl eigen te maken. Bij deze manier van omgaan met voedsel worden alle voedingsgroepen gebruikt, zoals groente, fruit, vlees, vis, graan en zuivel. Ook is er volop keuze voor vegetarische, gluten- en lactosevrije voeding en voor cliënten met andere allergieën.

Een schoon lichaam is nodig voor een vitale leefstijl. Het wordt een vanzelfsprekendheid! Na een opruimperiode van 4 weken gaan we over op drie goede maaltijden per dag, voldoende water drinken en frisse buitenlucht. Dit is de basis van de vitale leefstijl. Het traject is dan zeker ook geschikt voor mensen die zichzelf niet naar een sportschool zien gaan.

Onderdelen van een traject zijn:

- persoonlijke intake om de hulpvraag vast te stellen, waarbij rekening wordt gehouden met de mogelijkheden voor de cliënt, De flexoel lifestyle coach voert diverse metingen uit, o.a. met de Tanita Bodyscan waarbij wordt gekeken naar de lichaamsverhoudingen (vet-spiereen-vocht). Daarnaast kunnen via een Bio-resonantiemeting diverse parameters meten, zoals optimale werking van de darmen, vitaminen, mineralen en de vetzurenstatus.
- Een praktische cursusmap in heldere taal vol tips
- Eenvoudig te bereiden recepten zowel in de cursusmap als toegang tot een uitgebreide online bibliotheek.
- Een boodschappenpakket bij de start met de belangrijkste boodschappen
- Intensieve persoonlijke coaching.

De **In je KRACHT** interventie is echter geen louter medische interventie. De participatie-interventie draagt bij aan de sociale activering in de Nederlandse maatschappij.

Wat is de meerwaarde?

Deelnemers die de **In je KRACHT** interventie hebben gevolgd:

- Voelen zich mentaal en fysiek fitter
- Merkbare en meetbare resultaten
- hebben meer zelfvertrouwen
- zijn geïnspireerd en gemotiveerd om te werken aan hun toekomst

We maken er werk van!

Deelnemers die de **In je KRACHT** interventie hebben gevolgd, kunnen daarom nadenken over een vervolgstap. Natuurlijk is deze vervolgstap ook te volgen bij Flexoel.

Een volgende stap kan zijn:

- het oplossen van andere belemmeringen
- gaan op zoek naar vrijwilligerswerk of volgen de participatie-interventie Bevorderen maatschappelijke deelname
- gaan een opleiding volgen
- willen op korte termijn een baan en volgen daarom het Werkfittraject.

Flexoel kan helpen

Wie zijn wij?

Wij zijn de mensen van **Flexoel**.

Ons werk is het zorgen voor mensen die moeilijk werk vinden.

Dat doen wij onder meer met:

- Re-integratie trajecten voor UWV en Gemeenten
- 2^e en 3^e spoor trajecten werkgevers
- haalbaarheidsonderzoeken
- outplacement
- opleidingen & trainingen

En met de participatie interventie **In je KRACHT** voor mensen die een gezondere en vitalere leefstijl wensen. Voor mensen die wel een steuntje in de rug kunnen gebruiken.