

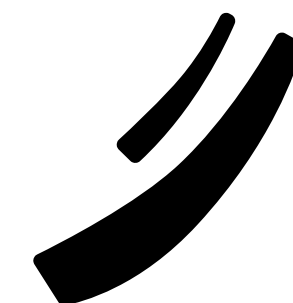
SAMENREDZAAMHEID STIMULEREN.



Wordt de **gangmaker** in
actieve gemeenschappen...

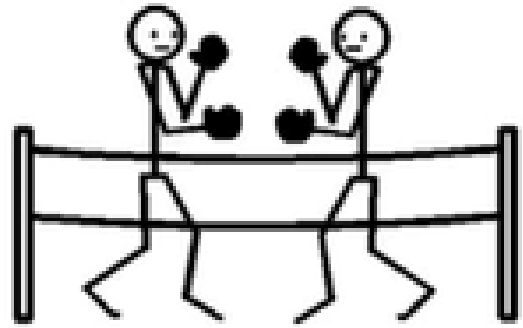


JOHN VAN ECHELTEL
john@montfoortvitaal.nl



Wat is jouw drijfveer om te willen bewegen?

Sparren



'Om een uitdaging aan te gaan.'

'Leren kennen van je kunnen'

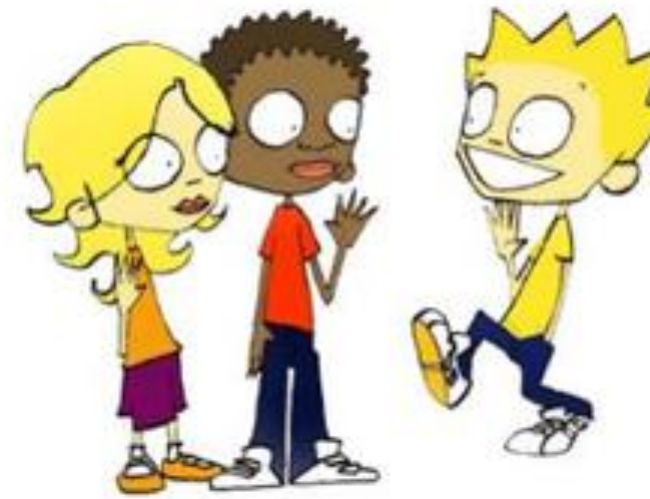
Leren



'Verwerven van bewegingsvaardigheden'

'Het willen kunnen'

Ontmoeten



'Het tegenkomen van anderen.'

'Leren kennen'

Vieren



'Moeiteloos en ontspannen bewegen'

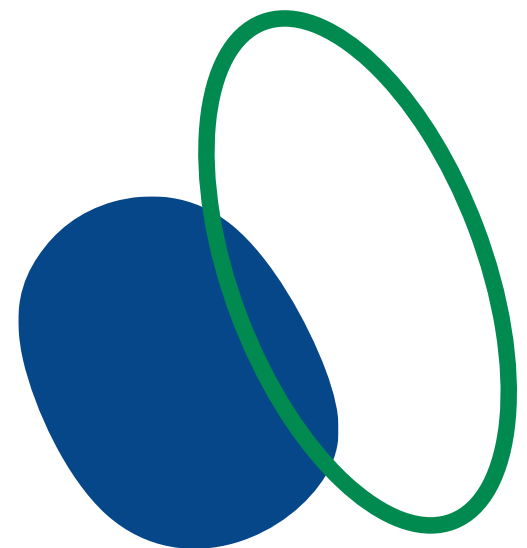
'Het kunnen'

Hier gaan we het over hebben...



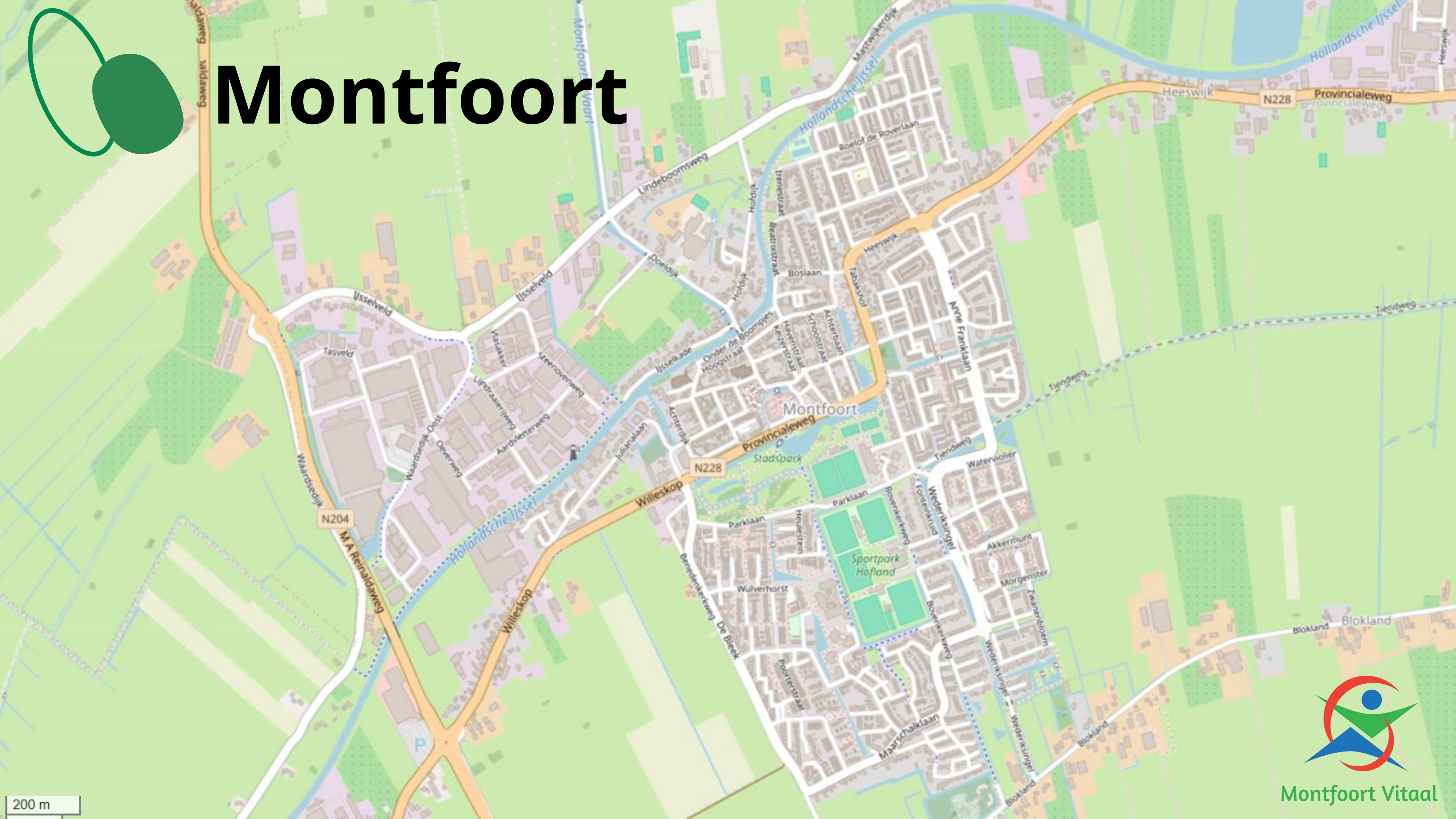
Montfoort Vitaal

- ✓ **Zelf en samenredzaamheid**
- ✓ **Doelgroepen vs individuele behoeften**
- ✓ **Van buurtsportcoach naar leefstijlcoach:**
- ✓ **Veerkracht (Amplitie), preventie en curatie**
- ✓ **De knop om en goede gewoontes creëren**
- ✓ **Humor en gezonde zelfspot**





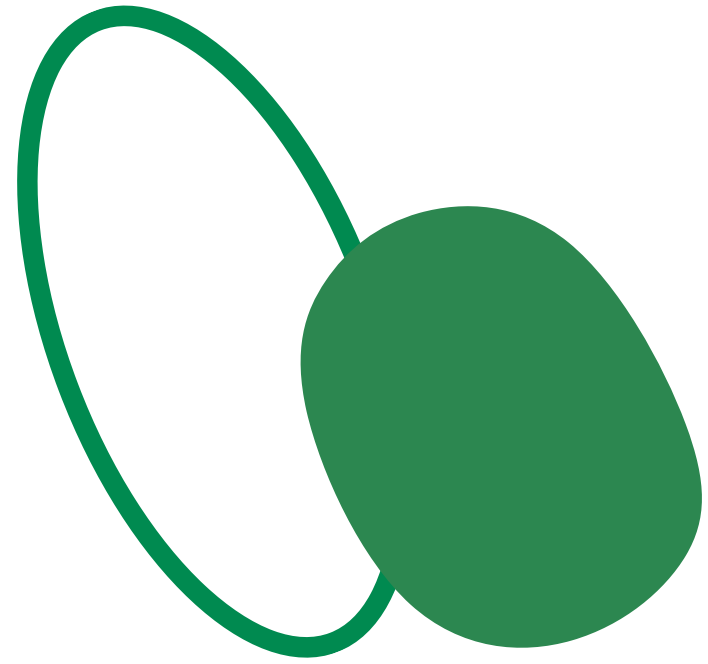
Montfoort



200 m



Montfoort Vitaal



**Zelf &
Samen**

REDZAAAMHEID

SENIORENVERENIGING
het knooppunt

VOOR ACTIEVE 55-PLUSSERS IN MONTFOORT EN LINSCHOTEN

OPGERICHT 26 NOVEMBER 1968



STAM Stempelkaart



Ga (in willekeurige volgorde) langs de onderstaande verenigingen en attracties en verdien een stempel. Bij 10 stempels mag je een ijsje halen!

Montfoort Vitaal	Basketbal	STEMPEL	Kinderboerderij 	Stel een vraag aan opa Dirk	STEMPEL
Gympoint	Acrobatiek	STEMPEL	VOM	Smincken	STEMPEL
West Stichtse Ruiters	Stokpaardje rijden	STEMPEL	Montfoortse HV	Hoe vang ik een vis?	STEMPEL
Scouting Montfoort	Scouting Challenge	STEMPEL	Smullies	Super bellen	STEMPEL
Veenbrink RVS	BMX parcours	STEMPEL	STAM gasten	Klimmuur	STEMPEL
STAM gasten	Kano varen	STEMPEL	TVM	Tennisbord	STEMPEL
Luck Raeck	Sla de shuttle	STEMPEL	STAM gasten	Rondrit met treintje	STEMPEL
Ons genoeg	Geluiden blazen	STEMPEL	Hockey club Montfoort	Sla je slag!	STEMPEL





KNOPENBAD MONTFOORT





Montfoort Vitaal



sinds 1978



LINSCHOTENLOOP

ZATERDAG VOOR KERST ★



**voor het eerst
meedoen
aan de
Linschotenloop?**

**Altijd al eens willen meelopen
met de Linschotenloop?
Dan is het nu een mooi moment
om te starten!**

Loopgroep Linschoten: Opstartcursus Hardlopen

Altijd al gedroomd om mee te doen met de Linschotenloop? Wil je leren hardlopen, maar weet je niet hoe te beginnen? Dan is de **opstartcursus** van de **Loopgroep Linschoten** iets voor jou!

Dinsdag 17 september 2019 starten we met een **14-weekse cursus beginnend hardloper** (voor volwassenen).

De cursus bestaat uit 2 trainingen per week: een gezamenlijke training op dinsdag van 20.00 tot ca 21.00 uur (onder leiding van een gecertificeerd hardlooptrainer) en een training die je alleen of met medecursisten kunt doen.





SCAN JE FIT!

De beweeg- en beleefroute door Montfoort heeft 8 palen met QR-codes, scan de codes met je telefoon voor leuke oefeningen!

Download de QR-FIT app:



Altijd gratis te gebruiken



Oefeningen voor iedereen



Elke dag andere oefeningen



Je eigen routes uitstippelen



Teams met vrienden of familie



Beloningen voor je activiteiten

3,1 km



Montfoort Vitaal



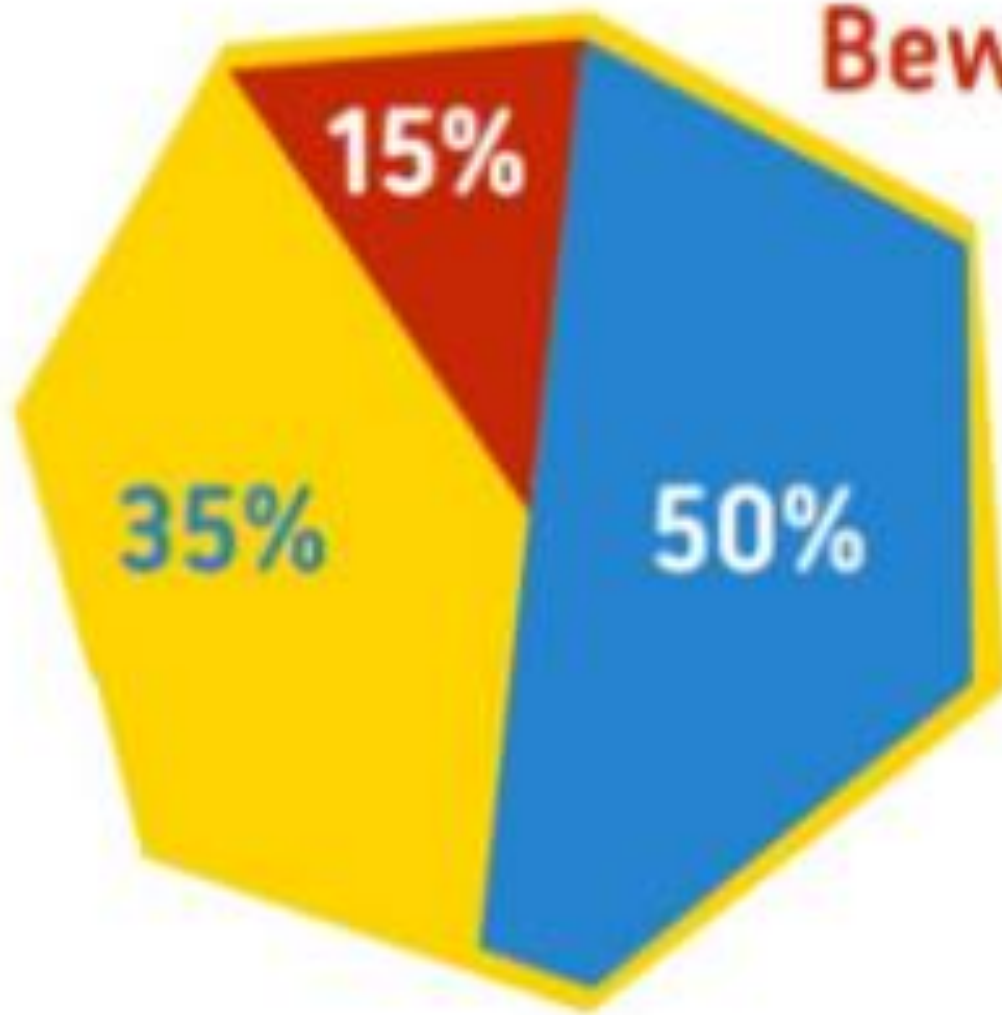


Beweeegreis

Algemeen

Bewegcoach

Wil bewegen,
maar komt er
niet aan toe



Beweegt niet



Beweegt al

Beweegreis

Beweegclub

Principes

- Luisteren
- Focus op plezier, niet op presteren
- Grenzen verleggen
- Laagdrempelig
- Veiligheid
- Passende trainer
- Gevarieerde beweegvormen



Beweegreis

Opbouw training

Design thinking



Beweegreis

€3,00 per keer (strippenkaart)

Open club Montfoort

Open club!

-  Datum **Elke woensdagavond!**
-  Tijd **20:15 - 21:15**
-  Locatie **Hoflandhal, Montfoort**
-  Voor wie **Volwassenen**
-  Organisator **Montfoort Vitaal**

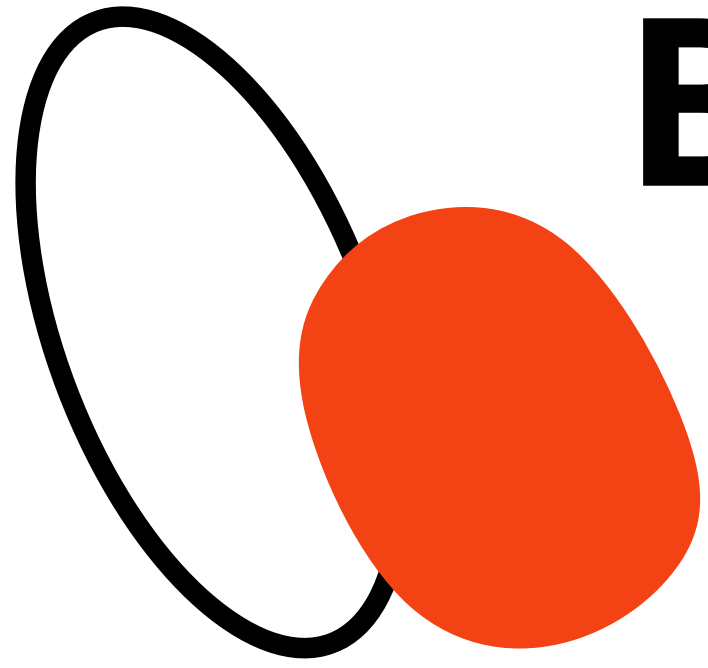
Elke woensdagavond van 20:15 – 21:15 uur verzorgen de buurtsportcoaches in de Hoflandhal afwisselende sport- en beweegactiviteiten voor volwassenen. Elke week een andere activiteit!



Montfoort Vitaal



montfoortvitaal.nl



Buurtsport Leefstijl **COACH**

Beweeg
voldoende

Roken
vermijden

Alcohol & drugs
vermijden

Voeding
in balans

Ontspan
voldoende

B

R

A

V

O

WORKSHOP

'VAN VULLEN NAAR VOEDEN'

Vitaliteitscoach Celina Scholman geeft je tips en handvatten om je op weg te helpen naar een gezondere leefstijl. Doe jij ook mee?

DATA maandag 11 en 25 november
en 9 december

LOCATIE zalencentrum Sint Joseph,
Heiliglevenstraat 4
Montfoort

AANVANG 19:30 UUR

MELD JE

AAN welzijn@swomontfoort.nl



Amplitie



Gericht op alle medewerkers



Bevorderen welbevinden en optimaal functioneren

Preventie



Gericht op medewerkers die tot een risicogroep behoren



Voorkomen van uitval

Curatie



Gericht op medewerkers met problemen of ziekten



Behandelen van problemen

Wat kunnen we leren van positieve organisatie psychologie?



B R A V O

Bewegen, voeden en ontspannen als competenties beschouwen die je kan ontwikkelen zodat ze - als een gewoonte - onderdeel van je leven worden.

“Rust, reinheid en regelmaat”

Redeneren vanuit risico's en problemen of vanuit **vaardigheden stimuleren...**



Valpreventie...

of

Sterker staan



zaterdag
21-09-2024



Wereld Alzheimer Dag

Samen In Beweging

Ontmoetingscentrum 't Bakkershuis in Montfoort Onthulling Hofkar

Ontmoetingscentrum 't Bakkershuis organiseert op Wereld Alzheimer Dag een gezellige middag rondom het thema 'Samen in Beweging'.

Uitnodiging

Wij nodigen alle inwoners van Montfoort en Linschoten graag uit voor deze gezellige middag vol activiteiten op zaterdag **21 september** van **13:00** uur tot **17:00** uur. De middag is gratis. Aanmelden is niet nodig. Kom gerust binnen wandelen.

De invulling van deze dag is een samenwerking tussen 't Bakkershuis en Montfoort Vitaal.



Wereld Alzheimer Dag

Programma

13:00 uur Onthulling Hofkar

Activiteiten: QR fit & beleefroute, cognitieve fitness, rondrit duofiets, schuiftafeltennis en een gezonde snack maken.

Locatie: Mannenhuisstraat 20, Montfoort (ingang tuindeuren Hofplein)

Beweeg u fit Linschoten

Nieuw in Linschoten!

-  Datum **Elke maandag**
-  Tijd **10:30 - 11:15**
-  Locatie **Bibliotheek in de Brede Vaart**
-  Voor wie **Senioren**
-  Organisator **Montfoort Vitaal**

Schrijf je in



Montfoort Vitaal



montfoortvitaal.nl

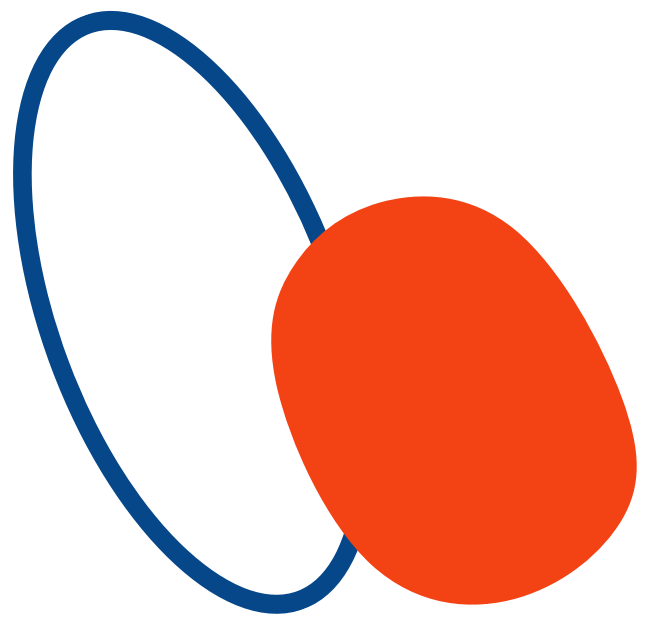


SBML
Maak de sporthal voor:
• Training & wedstrijdplan
• Samenkomsten
• Sportieve evenementen

„ALS HET VAKWERK MOET ZIJN,
VIANEN
ALLES IN EEN TOEGANGELIJKE
VIAANEN
ALLES IN EEN TOEGANGELIJKE
VIAANEN
ALLES IN EEN TOEGANGELIJKE
VIAANEN
ALLES IN EEN TOEGANGELIJKE
VIAANEN

micke

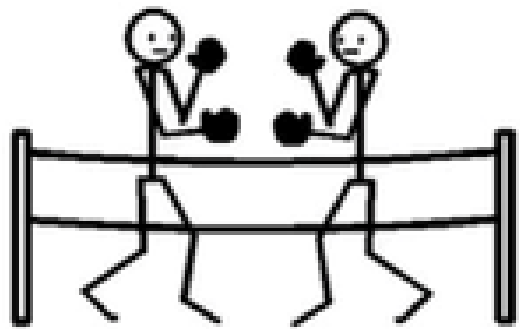
Old Stars
een initiatief van
het Nationaal
Ouderenfonds



Doelgroepen versus individuele behoeften



Sparren



Leren



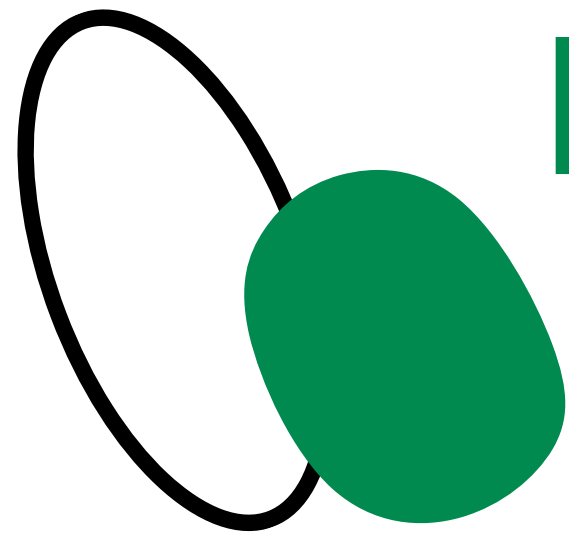
Ontmoeten



Vieren



Hier hebben we niet meer over...



Bewegen
als me
werkt!

Teken de
petitie

**Not
Invented
Here**

Vind jij het
ook?
Teken de
petitie.

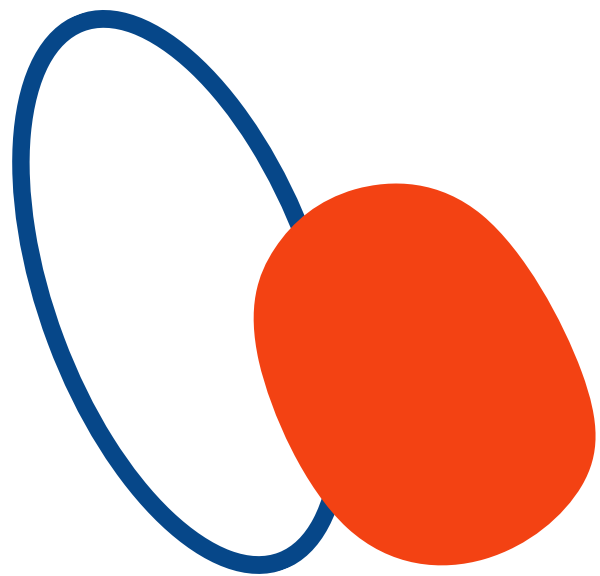
Bewege
als medicijn werkt!

Gebruik:
minimaal 1x per week
Minstens 150 minuten per week

basvandeeg
foundation
sportief met

Trouwpartner
in bewegen
als medicijn

nouvo nordisk®



Betutteling en bemoeizorg



B R A V O

De **knop** om en...

Voor verandering dien je ratio (berijder), emotie (de olifant) en omgeving (pad) tegelijkertijd aan te spreken:

1. Richt de berijder (ratio)

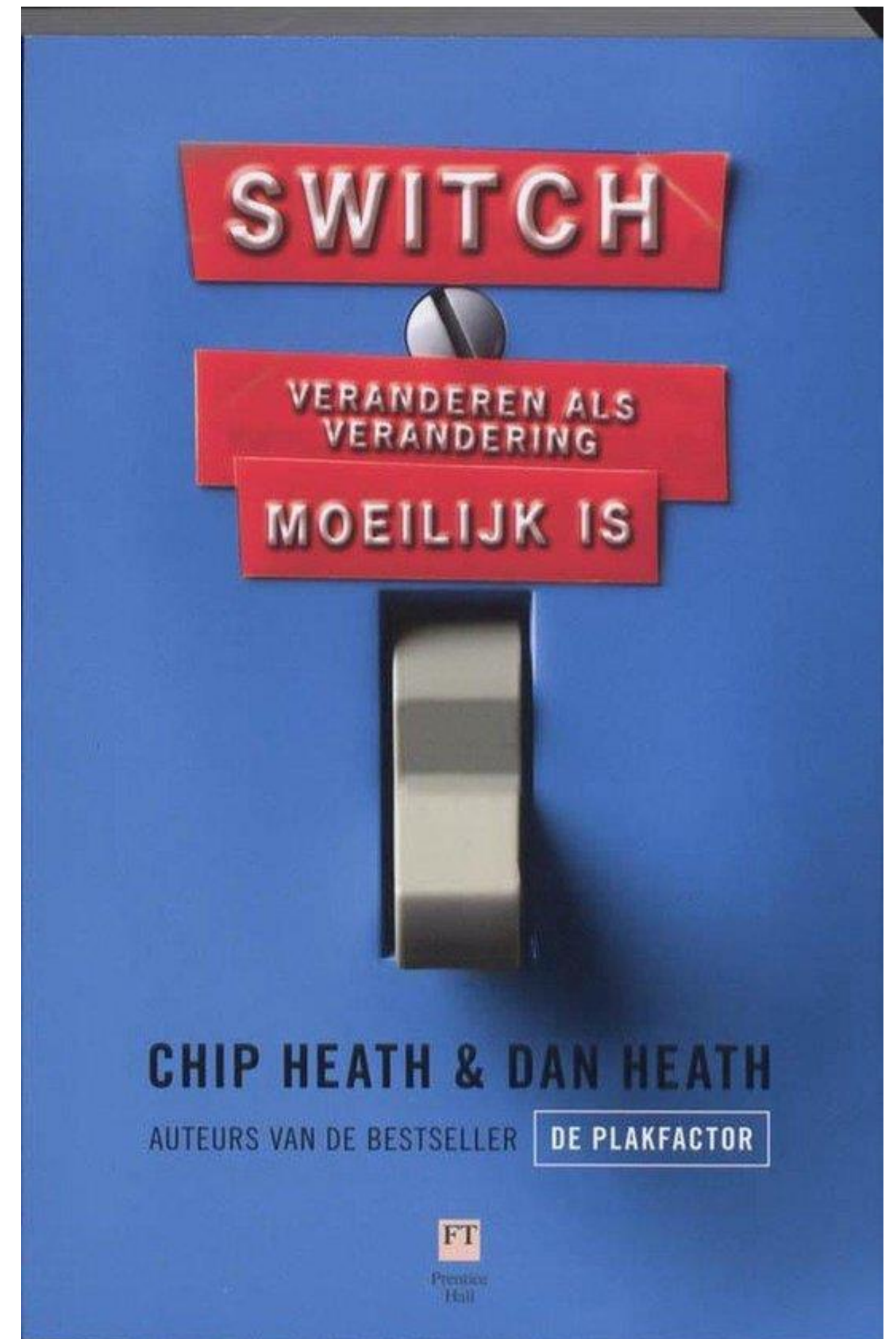
- Geef duidelijke richting
- Zoek naar successen of dingen die al werken
- Verdeel de verandering in kleine stappen

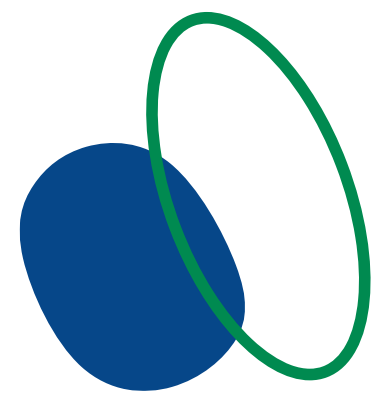
2. Motiveer de olifant (emotie)

- Creëer emotionele betrokkenheid
- Zorg dat veranderingen haalbaar te zijn.
- Boost het gevoel van eigenaarschap

3. Vorm het pad (omgeving)

- Verwijder obstakels
- Stuur gedrag met eenvoudige signalen
- Bouw gewoontes in
- Cultiveer een groepsmentaliteit





... goede gewoontes creëren.

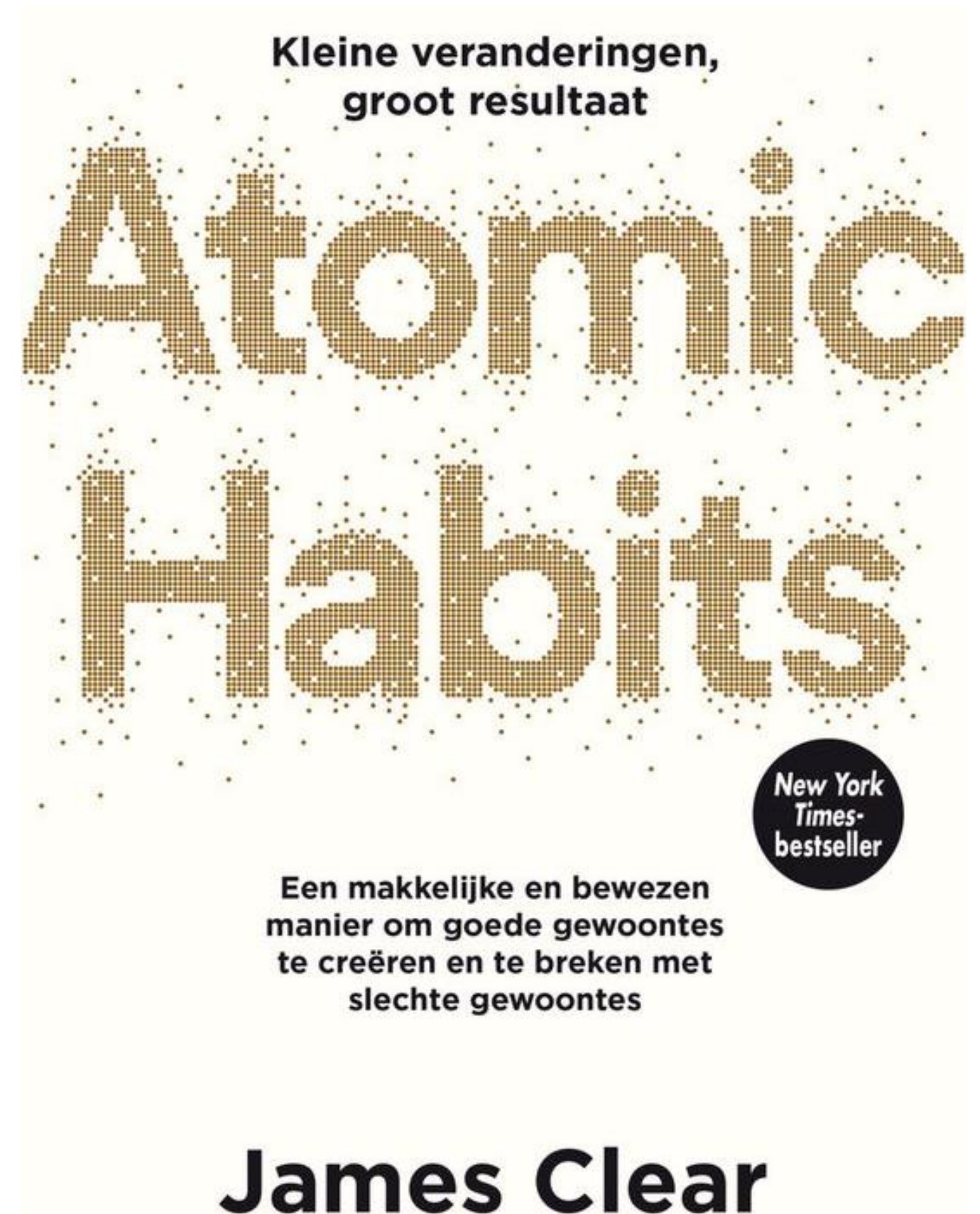
Als je in staat bent om je gedachten, gevoelens en gedrag 1% te veranderen, maakt dat op termijn een groot verschil.

Kleine veranderingen volhouden bepaalt of mensen hun potentieel wel of niet benutten.

Richt je niet op het doel (resultaat), maar op de methode (het proces).

4 wetmatigheden uit om door de 'Vallei van teleurstellingen' te komen:

1. Maak het zichtbaar
2. Maak het aantrekkelijk
3. Maak het gemakkelijk
4. Maak het bevredigend



Noaberschap: Humor en gezonde zelfspot.



WAT DE BOER NIET KENT is hier volop verkrijgbaar

EHBO
omdat tweede hulp geen zin heeft.

hand in hand, karbonade

Neem uzelf niet zo serieus. dat doen wij ook niet



HET SLECHTSTE ZELFHULPBOEK OOI GESCHREVEN