



**Van Antwerpen Advies**

Dick van Antwerpen  
Koningsweg 23 6942 NW Didam.  
06-36 18 76 73

[van.antwerpenadvies@hetnet.nl](mailto:van.antwerpenadvies@hetnet.nl)

[www.vanantwerpenadvies.nl](http://www.vanantwerpenadvies.nl)

**Gezondheidspraktijk**



Gabriela van Antwerpen  
Het Schild 23 5282VJ Boxtel  
06-40 04 15 63

[info@gezondheidspraktijkgabriela.nl](mailto:info@gezondheidspraktijkgabriela.nl)

[www.gezondheidspraktijkgabriela.nl](http://www.gezondheidspraktijkgabriela.nl)

---

*'Elke eerste stap is er eentje, op weg naar de stip op de horizon.'*

---

## Gezond Empoweren

Een probleem komt vaak niet alleen. Vaak is er een combinatie van problemen die re-integratie bemoeilijken of misschien wel helemaal onmogelijk maken. Als de stap naar betaald werk (nog) te groot is, dan is het zaak om in ieder geval de eerste stap haalbaar te gaan maken, waarna de volgende benodigde stappen spoedig zullen volgen. Vaak kan de oplossing worden gevonden in zowel het verbeteren van de fysieke als de mentale gezondheid. Om die reden werkt Van Antwerpen Advies samen met Gezondheidspraktijk Gabriela.

### Diagnose

Alles staat of valt met een goede en uitgebreide diagnose waarbij alle leefgebieden aandacht krijgen. Deze diagnose kan plaatsvinden bij de persoon in kwestie thuis of op kantoor. Onze grote voorkeur gaat uit naar het diagnosticeren in de huiselijke omgeving. Immers, de Engelse uitspraak "One picture says more then a thousand words" is ook hier van toepassing. In overleg met de opdrachtgever wordt daarna bepaald of de kandidaat wel of niet gaat deelnemen aan Gezond Empoweren.

### Traject Gezond Empoweren

Het traject kan plaatsvinden met minimaal 8 en maximaal 12 deelnemers per groep. Een deel van de activiteiten vinden in groepsverband plaats en een deel individueel. Hierbij wordt maakwerk geleverd. Indien nodig kan er in overleg ook voor een volledig individuele deelname gekozen worden. Hier worden dan andere prijsafspraken voor gemaakt.

Tijdens het traject draait het om het verbeteren van de fysieke en mentale gezondheid. 1x per week wordt er aan de gezondheid gewerkt, en 1x per week vindt een individueel coaching- en empowermentgesprek plaats. Het traject duurt 10 weken en kan optioneel verlengd worden.

### Gezond

Jezelf fit(ter) voelen heeft resultaat. Je voelt je niet alleen fitter, maar je straalt het ook uit waardoor de stap naar het uiteindelijke werken kleiner wordt. Door het groeiende zelfvertrouwen en het letterlijk beter in je vel zitten, worden eventuele drempels om (weer) te beginnen, verlaagd. Bij het onderdeel gezondheid houden deelnemers zich bezig met het ontwikkelen van een gezonde levensstijl, leren wat gezonde voeding is en het letterlijk in beweging komen. Persoonlijke groei staat op alle vlakken centraal en iedere deelnemer werkt vanuit zijn of haar mogelijkheden.

---

Op al onze offertes, overeenkomsten en leveringen zijn onze Algemene Voorwaarden van toepassing welke op verzoek worden verstrekt.

*'Vraag niet zomaar een advies, maar een Van Antwerpen Advies'*



## Van Antwerpen Advies

Dick van Antwerpen  
Koningsweg 23 6942 NW Didam.  
06-36 18 76 73

[van.antwerpenadvies@hetnet.nl](mailto:van.antwerpenadvies@hetnet.nl)

[www.vanantwerpenadvies.nl](http://www.vanantwerpenadvies.nl)

## Gezondheidspraktijk



Gabriela van Antwerpen  
Het Schild 23 5282VJ Boxtel  
06-40 04 15 63

[info@gezondheidspraktijkgabriela.nl](mailto:info@gezondheidspraktijkgabriela.nl)

[www.gezondheidspraktijkgabriela.nl](http://www.gezondheidspraktijkgabriela.nl)

Daardoor kan het traject per deelnemer inhoudelijk verschillen. Inhoudelijk ziet dit onderdeel er als volgt uit: 1x in de week vindt er een masterclass plaats waarbij een specifiek gezondheidsthema behandeld wordt.

Onderwerpen zijn onder andere: gezonde voeding, etiketten lezen, omgaan met valkuilen, etc. De masterclass duurt een uur en bevat ook huiswerk, waardoor de deelnemers ook thuis op eigen tempo met de stof aan de slag kunnen. Naast de wekelijkse masterclasses hebben de deelnemers ook wekelijks een halfuur durend 1-op-1 gesprek met de voedingscoach.

Tot slot hoort er bij dit onderdeel ook een wekelijkse sportsessie bij van drie kwartier. Deze lessen worden in groepen gedaan en wel zodanig dat ook hier ieder op zijn eigen niveau kan sporten.

### Empoweren

Empowerment is kortgezegd het vinden en vergroten van eigen kracht en capaciteiten.

Resultaten zijn vaak veel beter als het vanuit jezelf komt in plaats van vanuit anderen.

Iedereen heeft ervaringen, wensen en talenten. Maar die moet je wel (h)erkennen en benutten.

Zoals Einstein zei: "Everybody is a genius. But if you judge a fish by its ability to climb a tree, it will live its whole life believing that it is stupid." Wij geloven in de kracht van mensen, je moet ze alleen laten ontdekken dat ze dat zelf ook hebben en kunnen benutten!

Wekelijks vindt er een 1-op-1 gesprek plaats waarbij intensief op een positieve manier wordt gekeken en gezocht wat iemand WEL kan en hoe dat bereikt kan worden. Gewerkt wordt aan belemmeringen die tijdens de diagnose naar boven kwamen. Ook kan gewerkt worden aan zaken die bij het onderdeel Gezond naar boven komen. Ook bij het onderdeel Empoweren kan gewerkt worden met huiswerk. Denk aan het maken van een weekplanning om structuur en zelfinzicht te krijgen.

## Vervolgadvies

Aan het eind van het traject Gezond Empoweren wordt voor iedere deelnemer een vervolgadvies gegeven. In dit advies staat een terugkoppeling hoe het traject verlopen is, hoe een vervolgtraject eruit dient te zien en wat het maximaal haalbare zijn op termijn voor de desbetreffende deelnemer.

## Meer informatie?

Bent u benieuwd hoe het traject Gezond Empoweren er bij uw bedrijf in de praktijk uit zou komen te zien of wilt u ergens anders over sparren? Dan kunt u altijd vrijblijvend contact met ons opnemen. Wij staan u graag te woord. U vraagt tenslotte niet zomaar een advies, maar een Van Antwerpen Advies!

Op al onze offertes, overeenkomsten en leveringen zijn onze Algemene Voorwaarden van toepassing welke op verzoek worden verstrekt.

*'Vraag niet zomaar een advies, maar een Van Antwerpen Advies'*