

THIRO TRAINING

Wij helpen mensen met een verstandelijke beperking of autisme om lekker in hun vel te zitten, zich fitter te voelen, en zelfstandiger te worden.



BROCHURE

ENTHOUSIAST? VIND ONS VIA:
WWW.THIROTRAINING.NL
INFO@THIROTRAINING.NL



Het is hoog tijd voor meer actie

In Nederland zijn er meer dan 1.1 miljoen mensen met een (licht) verstandelijke beperking of autisme. Een grote groep daarvan worstelt met leefstijl gerelateerde uitdagingen. Dat komt doordat ze weinig bewegen, sporten en niet gezond eten. Dat is zorgelijk, want dat leidt tot diverse problemen, zoals:

- ze draaien hierdoor vaak minder goed mee in de samenleving,
- ze zijn minder zelfredzaam dan ze willen en kunnen zijn,
- en hun gezondheid is op hun vijftigste vergelijkbaar met die van zeventig- tot tachtigjarigen uit de algemene bevolking.

Maar liefst 25% van deze groep heeft obesitas, ten opzichte van 10% van de de algemene bevolking. Dit is een groot probleem, waar wij bij Thiro Training graag de strijd mee aangaan. Want dit hoeft niet zo te zijn.

De oorzaak

Maar wat is hier nou eigenlijk de oorzaak van?

Voor iedereen is een gezonde leefstijl belangrijk en dus ook voor mensen met een verstandelijke beperking of autisme.

Alleen hebben zij net wat extra begeleiding nodig. Het kan lastig zijn om hier als begeleider of ouder mee aan de slag te gaan. Dat is niet zo gek, want de begeleiding is intensief en leefstijl doe je er niet even bij.

Leefstijlbegeleiding is een vak. En leefstijlbegeleiding voor mensen met een verstandelijke beperking of autisme al helemaal.



Over Thiro Training

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

Ons verhaal begint bij oprichter Thiro. Hij heeft zelf familie met een verstandelijke beperking en autisme en is jaren als reis-begeleider voor deze doelgroep werkzaam geweest. Hij ontwikkelde hierdoor passie voor de doelgroep en wist het daardoor zeker: als sportkundige wil hij de zorg voor deze groep mensen verbeteren.

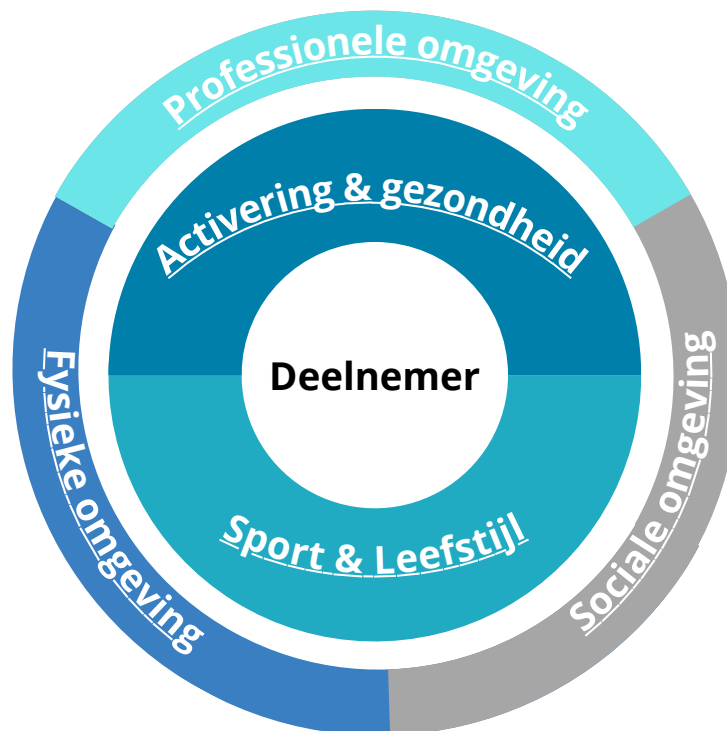
Samen met ons team van trainers werken wij samen en voor zorginstellingen, gemeentes, sociale werkplaatsen, ouderinitiatieven en individuele klanten.

Thiro Training is gespecialiseerd in leefstijl verandering voor mensen met een verstandelijke beperking en/of autisme. Hierin werken we zowel op strategisch niveau, woongroep als begeleiders niveau samen.

Met veel enthousiasme staan wij klaar om organisaties, teams en mensen met een verstandelijke beperking en/of autisme te helpen.



Onze formule voor succesvolle verandering



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

Thiro Training richt zich daarom niet alleen op de deelnemer, maar ook op de omgeving. Het betrekken van deze omgeving is daarom ook een belangrijk onderdeel van de ondersteuning. Die kan je halen uit mensen, maar ook uit de omgeving waar je woont en werkt. Op al deze gebieden vindt een verandering plaats.

In de cirkel hierboven hebben we dat laten zien. De deelnemer staat in het midden. De wens zit bijvoorbeeld op de thema's sport, leefstijl, gezondheid en activiering. De buiten cirkel is letterlijk de cirkel om de deelnemer heen. Dit zijn er drie: professionele, sociale en fysieke omgeving.

De professionele omgeving zijn de begeleiders en/of andere zorg professionals. De sociale omgeving zijn ouders, vrienden, een partner, clubjes, collega's van het werk. De fysieke omgeving is in/om het huis of de plek waar gesport wordt.

Met Thiro Training kijken we samen hoe de persoonlijke- en omgevingscirkel met elkaar samenwerken om tot een goed resultaat te komen.

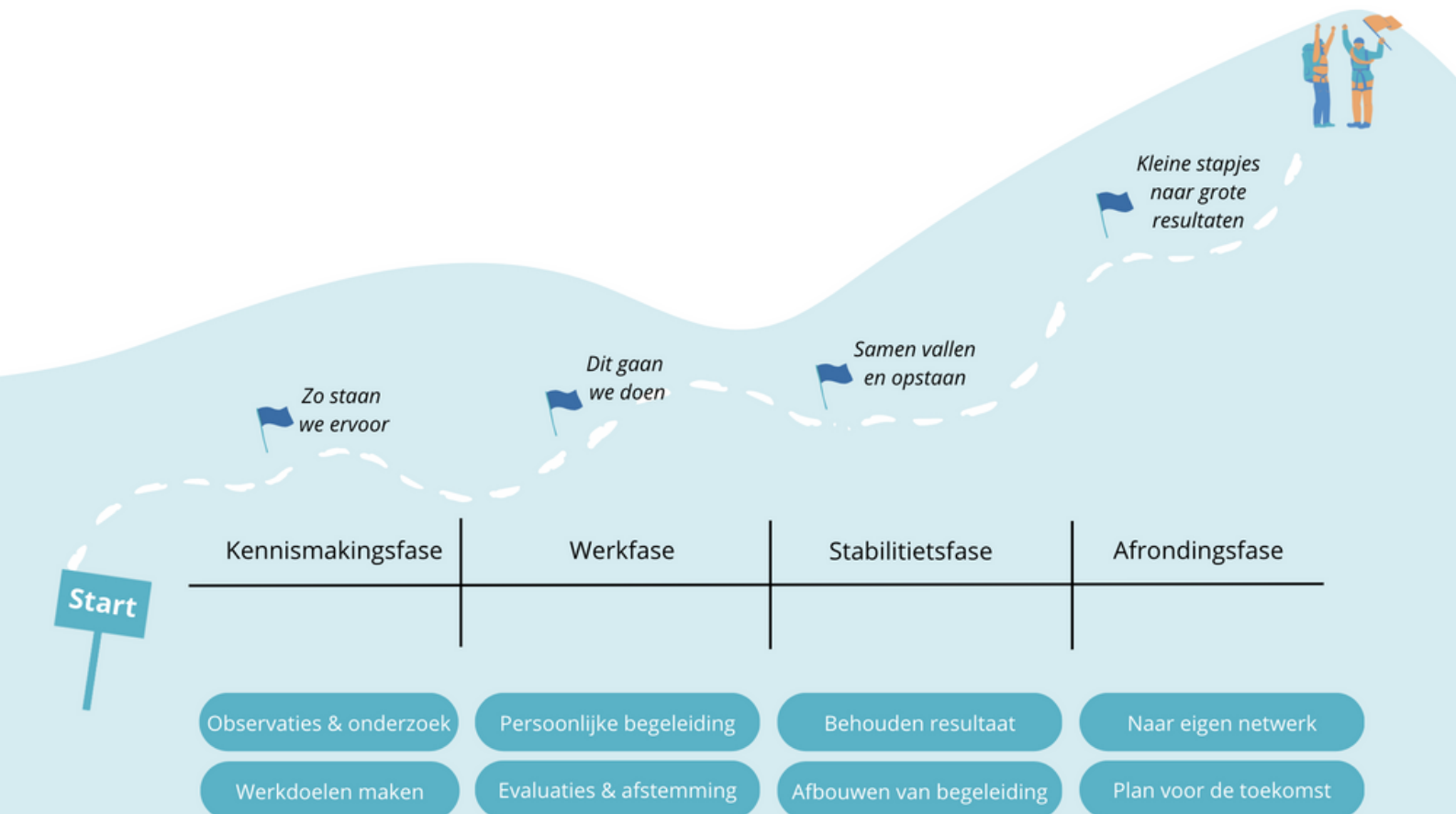


Werkwijze

Samen met de deelnemer en de omgeving maken we een hoofddoel. We visualiseren dit met een berg en op de top van de berg staat het hoofddoel. Dit noemen wij de persoonlijke top.

De weg naar de persoonlijke top is per persoon verschillend en is maatwerk. In onderstaande afbeelding staan de fases om tot de persoonlijke top te komen en daar te blijven.

- Kennismakingsfase: we bepalen de beginsituatie en bepalen de werkdoelen.
- Werkfase: we gaan aan de slag met de werkdoelen. We bieden hierin maatwerk voor de deelnemer. De trainingen zijn leuk, en dienen als middel om te ontwikkelen. We evalueren met de sociale of professionele omgeving en sturen bij indien nodig.
- Stabiliteitsfase: de resultaten worden behouden en gestabiliseerd. De begeleiding wordt afgebouwd.
- Afrondingsfase: de begeleiding wordt overgedragen naar het eigen netwerk en een plan voor de toekomst wordt gemaakt. Het resultaat wordt geborgd.



Wat kunnen wij voor jou betekenen?

Sport als middel

Persoonlijke begeleiding waarin we sport inzetten als middel om een ontwikkeling door te maken als persoon, fitter te worden, meer zelfvertrouwen te krijgen en plezier te hebben.

We geven de training bij jou in de buurt of op locatie. Je bepaald samen met de trainer waar en wanneer je aan de slag gaat. We maken een persoonlijk plan en kijken wat voor jou werkt.

Je kan zo goed als iedere sport bij ons doen, zoals voetbal, bootcamp, boksen, hardlopen, wielrennen, fitness, atletiek, zwemmen, boulderen, sport & spel.



Leefstijlcoaching

Persoonlijke begeleiding waarin we jou begeleiden naar een gezondere leefstijl. Dit doen we op de thema's voeding en beweging waarin we samenwerken met begeleiders en de resultaten borgen.

We maken een persoonlijk plan en kunnen zowel bij jou thuis als in de buurt aan de slag. We kijken wat voor jou werkt en zorgen ervoor dat het leuk is om met een gezonde leefstijl aan de slag te gaan.



Wat mag je van ons verwachten?

Van ons mag je verwachten dat we mensen in beweging brengen. Met veel enthousiasme en deskundigheid gaan wij te werk. We doen dit werk sinds 2018 en we hebben voor individuen, kleine/grote zorginstellingen, sociale werkplaatsen en gemeentes gewerkt. Altijd in samenwerking, transparant en betrouwbaar. Wij hebben hierin drie waardes:

De 3 waardes van Thiro Training



1. PROFESSIONEEL

De trainingen worden gegeven door trainers met een zorg, sport en/of leefstijl achtergrond. Wij werken zelf dagelijks met mensen met een verstandelijke beperking en/of autisme. We hebben ervaring als woon en ambulant begeleiding. Wij zijn BLCN, CKBRO en AGB geregistreerd.



2. PERSOONLIJK

Kenmerkend voor onze aanpak is ons enthousiasme en de deelnemer die centraal staat. We zorgen voor een veilig leerklimaat, waarin ruimte is om zelf en met elkaar te ontwikkelen. Bij de ontwikkeling van het programma houden we rekening met de wensen en mogelijkheden van de begeleiders en/of deelnemer.



3. PLEZIER

Dat onze trainingen inhoudelijk sterk zijn is belangrijk, maar om het resultaat te bereiken moet het ook leuk zijn. Wij zorgen dat de deelnemers al snel kleine succeservaring opdoen, zodat het zelfvertrouwen groeit. Zo werken we met kleine stapjes toe naar grote resultaten.

Wij werken voor meerdere organisaties



De reden dat organisaties met ons samenwerken:

- Begeleiding op locatie
- Specialistische kennis over sport als middel en leefstijlbegeleiding bij mensen met een verstandelijke beperking en/of autisme
- Een team van Young Professionals met achtergronden zoals sportkunde, bewegingswetenschapper, psychologie, psychomotorische therapie
- Een innovatie aanpak waardoor de organisatie ook groeit
- Naast begeleiding voor deelnemers ook trainingen geeft aan de begeleiders.

ENTHOUSIAST?

Blijf dan op de hoogte of zet direct al een volgende stap in de goede richting.



Plan zelf direct een persoonlijke kennismaking in met oprichter Thiro om te verkennen hoe we jou het best kunnen helpen.



CONTACT

THIROTRAINING.NL
INFO@THIROTRAINING.NL
0733035381

