



Een gezonder leven

Herstellen door leefstijltraining en bewegen

Reakt ^{PG}

Werken aan je toekomst

'Ik durfde nauwelijks de deur uit, nu kom ik tijd tekort'

Hoe helpt Reakt?

Meer energie en zelfvertrouwen: een gezondere levensstijl kan veel voor je doen. Zeker als je te maken hebt met psychische problemen of verslavingsproblematiek. Aandacht voor je lichaam is net zo belangrijk als aandacht voor je geest. Daarom biedt Reakt begeleiding bij het bewegen en geven we cursussen in voeding en leefstijl.

Je zult zien dat bewegen bij Reakt je helpt bij het opbouwen van sociale contacten, samenwerken en bijvoorbeeld het omgaan met tegenslag. Er is voor elk wat wils: je kunt bewegen in teamverband, wandelen in een groep of individueel fitnessen. We geven advies over de juiste intensiteit van bewegen, voeding en rust die je nodig hebt. We kunnen je begeleiden naar een sportvereniging in jouw buurt; zo bouw je ook sociale contacten op.

Over Reakt

Reakt helpt je op weg in je dagelijks leven als je te maken hebt met psychische problemen of een verslavingsachtergrond. Bijvoorbeeld bij het vinden en behouden van werk, bij het vergroten van het sociale netwerk of bij het leiden van een gezonder leven.

Een gezonder
leven



We werken aan deze hersteldoelen

- Het vergroten van je persoonlijke weerbaarheid;
- Het verkrijgen van inzichten om een gezonder leven te kunnen leiden;
- Het opbouwen van een sociaal steunnetwerk en versterken van communicatieve vaardigheden;
- Het opdoen van vaardigheden om beter om te gaan met psychische problematiek;
- Het vergroten van je gevoel van eigenwaarde.

Informatie voor professionals

Ga naar www.reakt.nl/verwijzen.
Liever iemand persoonlijk spreken?
Neem contact met ons op via
088 - 357 05 50.

Contact

Ga naar www.reakt.nl of bel
088 - 357 76 00.