LOKALE IMPACT

WACHT NIET TOT IEMAND VASTLOOPT.

Maak als bedrijf een KANS-plek mogelijk.

Bij Zichzelf verbindt fysieke training, mentale coaching, veiligheid en weerbaarheid. Voor iedere leeftijd. Juist voor mensen die steun nodig hebben voordat problemen groter worden.

WORD PARTNER VAN BIJ ZICHZELF

Uw bijdrage wordt een veilige eerste stap voor iemand anders.



HENK VAN HAREN | ATTY GOL | NIEL BRINKHUIS

Vroeg erbij zijn verandert de route.

Soms zegt iemand: 'Het gaat wel.' Terwijl spanning, onzekerheid of overbelasting al langere tijd oploopt.

01 TERUGTREKKEN

Contact vermijden en steeds minder delen.

02 AANPASSEN

Altijd sterk lijken en eigen grenzen vergeten.

03 OVERPRIKKELING

Sneller boos, moe, gespannen of uit balans.

04 VASTLOPEN

Hulp voelt pas bespreekbaar wanneer het echt niet meer gaat.

DE KRACHT VAN EEN VROEGE STAP

Bij Zichzelf biedt een veilige, laagdrempelige route tussen niets doen en zwaardere specialistische hulp. We begeleiden praktisch en verwijzen zorgvuldig door wanneer dat nodig is.

Niet wachten op uitval. Beginnen bij vertrouwen.

Bewegen opent het gesprek.

Atty, Henk en Niel bundelen fysieke begeleiding, mentale kracht en persoonlijke aandacht in één herkenbare aanpak.

ATTY GOL

Hoofdtrainer en kickboksspecialist. Heeft binnen het team de meeste kickbokservaring en bouwt techniek, conditie en vertrouwen op.

HENK VAN HAREN

Kickbokstrainer. Begeleidt pads, voetenwerk, houding en fysieke oefeningen met rust, structuur en persoonlijke aandacht.

NIEL BRINKHUIS

Fysiek trainer en mental coach. Verbindt bewegen met mentale coaching, veiligheid, weerbaarheid en vertrouwelijke gesprekken.

1 LANDEN — 2 BEWEGEN — 3 HERKENNEN — 4 OEFENEN — 5 TOEPASSEN

Geen label. Geen prestatiedruk. Wel een persoonlijke route met haalbare stappen.

Wat uw bijdrage mogelijk maakt.

Een KANS-plek is een persoonlijk traject van zes sessies voor iemand die de begeleiding niet volledig zelf kan betalen.

6	60	1
SESSIES	MINUTEN	PERSOONLIJKE ROUTE

01 INTAKE

Luisteren naar wat speelt en samen haalbare doelen kiezen.

02 TRAINEN

Fysieke oefeningen combineren met mentale vaardigheden.

03 GROEIEN

Werken aan rust, grenzen, vertrouwen en richting.

04 EVALUEREN

Resultaten bespreken en bepalen wat daarna nodig is.

VOOR IEDERE LEEFTIJD

Kinderen, jongeren, volwassenen en senioren. Altijd in een passend tempo, zonder oordeel en met duidelijke veiligheidsafspraken.

Van betrokkenheid naar aantoonbare impact.

Eenmalig bijdragen of structureel partner worden. Elke bijdrage krijgt een duidelijke bestemming binnen het KANS-budget.

KANS SUPPORTER

VANAF €500

Draag direct bij aan het KANS-budget en vergroot de toegang tot persoonlijke begeleiding.

EENMALIG OF JAARLIJKS

KANS PARTNER

VANAF €2.500

Maak meerdere trajecten mogelijk en ontvang een periodieke, geanonimiseerde impactupdate.

EENMALIG OF JAARLIJKS

IMPACT PARTNER

VANAF €5.000

Bouw structureel mee aan beschikbare plekken, met een jaarlijkse impactbespreking en samenwerking op maat.

EENMALIG OF JAARLIJKS

WAT U MAG VERWACHTEN

TRANSPARANT

Heldere bestemming van uw bijdrage.

ZORGVULDIG

Geen persoonlijke verhalen zonder toestemming.

ZICHTBAAR

Passende partnervermelding alleen in overleg.

De precieze inzet, rapportage en zichtbaarheid leggen we vooraf samen vast.

WORD PARTNER

ATTY | HENK | NIEL

Voor uw bedrijf is het een bijdrage.

Voor iemand anders kan het het begin zijn van weer durven staan.

Uw betrokkenheid maakt begeleiding bereikbaar voordat iemand volledig vastloopt. Menselijk, praktisch en dichtbij.

1 **KIES**
uw vorm van betrokkenheid

2 **MAAK MOGELIJK**
een of meer KANS-plekken

3 **MAAK IMPACT**
dicht bij huis en menselijk

STUUR 'PARTNER' VIA INSTAGRAM OF FACEBOOK

Atty's Gym | www.attysgym.nl

Wacht niet tot later. Maak vandaag ruimte voor een nieuwe kans.