

Hardlopen - voel je fitter en vrolijker Start cursus run your study



Iedereen kan vastlopen in de school of life. Je herkent het misschien. Soms loop je op meerdere levensgebieden vast en stroomt je energie niet meer lekker. De situatie waarin je zit wenst of vraagt om actie. Die stap naar actie kan erg lastig zijn. Als je niet lekker in je vel zit door de omstandigheden waarin je zit, is hardlopen misschien wel het laatste waar je aan denkt. Toch helpt het.

Heb je last hebt van somberheid, lusteloosheid, stress of andere psychische klachten zoals angst of stemmingswisselingen, dan helpt regelmatig (hard-) lopen om deze klachten structureel te verminderen.

In samenwerking met PIT Baarn starten we 27 september met een nieuwe groep. Lees verder of het wat voor je is en meld je aan!

Voel je fitter en vrolijker. Doe mee met de 12- weekse cursus
Als je je herkent in een of meer van de volgende verschijnselen kan deelname voor jou waardevol zijn.

- Jouw hoofd stopt niet meer met denken, je slaapt slecht.
- Je doet wel dingen, maar ervaart een gebrek aan energie.
- Je voelt je lichamelijk niet fit en hebt klachten als hoofden rugpijn, overgewicht.
- Je voelt je somber, besluiteloos en hebt nergens zin in.
- Je hebt soms last van nare gedachten en je voelt je alleen.
- Je kunt je slecht concentreren en vergeet veel. Je voelt je snel boos en geïrriteerd.

Tijdens de cursus ervaar je dat je door gezonde inspanning niet alleen fitter wordt, maar ook beter in je vel gaat zitten. Je krijgt meer discipline, rust in het hoofd, ervaart minder stress, somberheid en angstige gevoelens. Je slaapt beter en je conditie verbetert. Bovendien ga je merken dat je meer regie krijgt over je gedachten en je zelfvertrouwen toeneemt. Je staat actiever in het leven. Door jezelf in beweging te zetten, zet je andere levensgebieden ook in beweging. Dat gaat als vanzelf.

RUN YOUR STUDY is een 12-weeks traject waarbij je hardlopen inzet om (je) beter te voelen. Na afloop ben je in staat om ca. 30 minuten aan één stuk te lopen zonder je uitgeput te voelen. We starten met een individuele kennismaking en kijken met welk doel jij aan de slag wilt. Tijdens de trainingen werk je aan je eigen doelen. We besteden tijdens de trainingen ook aandacht aan looptechniek, leefstijl, voeding, slaap en ademhaling, doseren van energie en verdiepen waar nodig of gewenst.

Hardlopen werkt als een spiegel voor wat je tegenkomt in het dagelijks leven.

Voor wie?
Je herkent je in de beschreven verschijnselen en bent tussen de 18 en 40 jaar. Je hebt inzicht dat er opties zijn om je fitter en vrolijker te voelen en bent bereid de eerste stap te nemen. Je hebt schoenen waar je op kunt rennen, kleding die lekker zit en waar je makkelijk in kunt bewegen.

Basisconditie is niet vereist, je strikt wel je eigen vetters.

Running kan een mooie aanvulling zijn op gesprekspsychotherapie en medicatie.

Met wie loop je?
De groep bestaat uit maximaal 6-8 deelnemers en wordt begeleid door Marjanne Roël, runningtherapeut/ coach. Een coach op hardloopschoenen dus. Je loopt samen met andere cursisten. In een groep lopen stimuleert en motiveert, je vindt steun en herkenning. Je ontmoet anderen en ervaart dat je niet alleen bent. Door samen te lopen met vaste regelmaat voorkom je dat je terugvalt in patronen die je niet helpen.

Kosten
De cursus is voor iedereen toegankelijk. In samenwerking met PIT Baarn en het preventieakkoord van de gemeente bieden we deze training aan als pilot en hebben inwoners van Baarn de mogelijkheid deel te nemen middels een eigen bijdrage van 25 euro.

Meer info
Twijfel je en wil je weten of het iets voor je is? Kijk dan op www.runyourstudy.nl of haal een folder op bij PIT Baarn. Je kunt ook contact zoeken met Marjanne Roël, bereikbaar via mail: info@runyourstudy.nl of 06 10392510. Aanmelden kan via www.runyourstudy.nl.

Kick-Off 27 september 9.30 | Trainingen op dinsdag/donderdagochtend 9.30 10.30 in Baarn



Hou jij van een balletje trappen en wil je je talenten wel eens laten zien? Doe dan mee met het grootste straatvoetbaltoernooi (Streetwise) van Nederland. Je begint in Baarn

Streetwise - Laat je voetbal-kunsten zien

bij de voorrondes en met een beetje geluk breek je met je team door naar de landelijke finale eind juni volgend jaar. Voor een team hebben we 6 tot 10 spelers nodig in de leeftijd 10-12 jaar en 13-15 jaar. We maken jongens en meisjesteams. Check je vrienden en vriendinnen en meld je massaal aan voor de oefenronde waarin je ook uitgelegd krijgt hoe het precies werkt. Meld je aan per mail of bel: Masja.vanderlinden@pitbaarn.nl Tel.: 06 10912885 of

Vanaf september! Medische keuring verlenging rijbewijs één keer per maand op maandag in Muziekvereniging Crescendo
Bel voor een afspraak: 085-065 0005 of 06-27549696 of: www.rijbewijskeuringen.info

Gratis OV voor ouderen met krappe beurs

In september start de provincie Utrecht een proef met gratis openbaar vervoer voor Utrechtse ouderen die geheel afhankelijk zijn van het openbaar vervoer en leven van een AOW uitkering. Op de website van de provincie Utrecht kun je lezen welke voorwaarden hier aan zijn verbonden en hoe je je, te zijner tijd kunt aanmelden.

Meer informatie: www.provincie-utrecht.nl

Pit Baarn

Oranjestraat 8
3743 GD Baarn
Openingstijden:
maandag: 9.00-17.00 uur
dinsdag: 9.00-17.00 uur
woensdag: 9.00-17.00 uur
donderdag: 9.00-17.00 uur
vrijdag: 9.00-17.00 uur

Eemnesserweg 17
3743 AD Baarn
Inloop
maandag 9.00-12.00 uur
dinsdag 9.00-12.00 uur
donderdag 9.00-12.00 uur
vrijdag 9.00-12.00 uur
Telefonisch spreekuur
maandag 9.00-12.00 uur
dinsdag 9.00-12.00 uur
woensdag 9.00-12.00 uur & 16.00-19.00 uur
donderdag 9.00-12.00 uur
vrijdag 9.00-12.00 uur.

Medewerkers zijn telefonisch bereikbaar via 035-303 78 88
U kunt een boodschap achterlaten op de voicemail of stuur een e-mail naar info@PitBaarn.nl www.pitbaarn.nl

Oud Geleerd Jong Gedaan - bijzondere ontmoetingen

Pit Baarn medewerker Marloes Luijken krijgt veel energie van de leuke en mooie projecten waarbij zij is betrokken! Zo ook die met Stichting Oud Geleerd Jong Gedaan

heb gevoerd over eenzaamheid en/of het gemis aan waardevolle contacten. Ik zie mensen opbloeien, herinneringen delen en nieuwe herinneringen maken.

Inmiddels zijn er drie collegereeksen geweest en... gelukkig staan er nog drie op de planning na de zomerperiode. Houd deze pagina, onze Facebookpagina en/of onze website in de gaten voor de nieuwe data in september. Ik moedig iedereen aan deel te nemen aan deze interessante en inspirerende collegereeksen. Een aantal reacties van aanwezigen bij het college over klassieke muziek in de Paaskerk wil ik u niet ontnemen:

"Graag nog een volgend college over klassieke muziek. Het was ook voor een musicoloog erg inspirerend. Veel geleerd!"
"Heel informatieve colleges in een

bijzonder prettige sfeer. Smaakt naar meer."
"Heel goed gedaan! Als het kan, graag een vervolg..."
"Een muzikale dag! Heel mooi en helder."

U bent en blijft welkom in de Paaskerk, Oude Utrechtseweg 4a, op vrijdagochtenden van 10.30-12.00 uur voor koffie en ontmoeting.'

Heeft u vragen over ontmoetingen, activiteiten of wilt u zelf iets organiseren, neemt u dan contact op met Marloes Luijken. marloes.luijken@pitbaarn.nl of bel



Vrijwilligers gezocht

Heb jij zin in vrijwilligerswerk en ben je op zoek naar een leuke functie? We nemen er een paar onder de loep!

Vrijwilliger met groene vingers
Silverein

Heb je groene vingers en verstand en ervaring met het kweken van groenten en bloemen in een kweekkas? Silverein zoekt een vrijwilliger die er plezier in heeft om dit samen met de bezoekers van het ontmoetingscentrum Baarn uit te voeren.

Gastvrouw / heer
Pit Baarn

Voor vrijdag zoekt Pit Baarn een gastvrouw/gastheer. Je verzorgt koffie en thee voor de bezoekers, luistert naar de gasten, voorziet hen eventueel van informatie en zorgt voor een gastvrije sfeer. Hou je van gezelligheid, ben je gastvrij en 1 dagdeel op de vrijdag beschikbaar? Neem dan contact op met Pit Baarn!

Muzikant
Silverein

Silverein zoekt een muzikale vrijwilliger die een (of meerdere) muziekinstrumenten bespeelt en 1x per week een uur zou willen spelen voor onze ouderen. Je wordt onderdeel van het muzikale team en gaat wekelijks rouleren tussen de vier locaties in Baarn. Tijd en frequentie zijn overeen te komen. Bent jij de vrijwillige muzikant die er plezier in heeft om onze ouderen te entertainen met jouw muzikale talenten? Wij horen graag van je!

www.vrijwilligerinbaarn.nl
leandra.hubers@pitbaarn.nl
06 138 602 05

Pit Baarn

Ik heb schulden en weet niet hoe ik elke maand moet rondkomen. Ik heb al van alles geprobeerd, maar weet niet meer wat ik kan doen. Kan iemand mij helpen?

Vraag het Pit!

Colofon

Samenstelling, eindredactie en opmaak: Mariken Bokeloh.
T: 035-303 78 88
E: mariken.bokeloh@pitbaarn.nl