



NADIA WIL ZICH GOED VOELEN!

Wat kan ze doen?



Nadia heeft geen tijd voor zichzelf

Nadia is huismoeder.

Ze heeft drie kinderen.

Ze zorgt voor de kinderen, maakt het huis schoon, doet boodschappen en kookt.

Nadia heeft geen tijd voor zichzelf.

Ze doet niks voor zichzelf.



Nadia is vaak moe

Nadia is altijd druk in huis.

Met de kinderen en met het huishouden.

Ze is vaak moe.

Nadia wil niet klagen.

Dit hoort bij moeder zijn, toch?

Alle vrouwen in haar familie zorgen voor hun gezin.

Toch is Nadia soms ongelukkig.

Ze voelt stress en haar hoofd is vol.

Ze slaapt ook slecht.

BASISSCHOOL



Nadia praat met Amira

Nadia brengt haar kinderen naar school.

Ze staat op het schoolplein, samen met Amira.

Amira vraagt: hoe gaat het met je? Je ziet er moe uit.

Nadia voelt tranen in haar ogen.

Dan zegt Nadia: het gaat goed. Ik ben druk thuis.

Amira zegt: kom we gaan even koffie drinken op school.

welkom
op
school



Met iemand praten is fijn

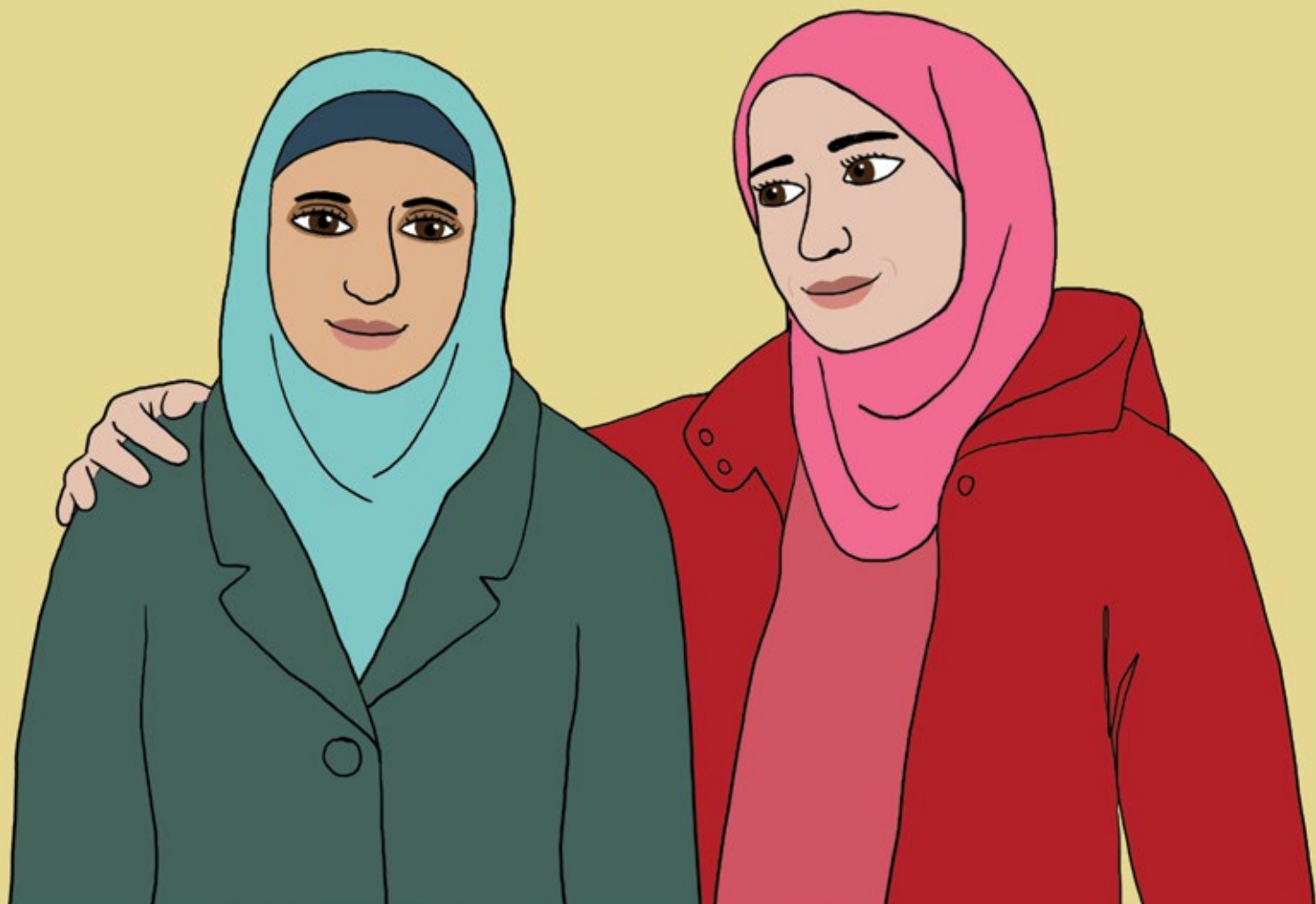
Nadia en Amira praten over: de kinderen en het huishouden.

Nadia zegt: mijn man is vaak weg en ik ben altijd met de kinderen.

Amira vraagt: waarom doen wij moeders alles voor ons gezin en familie, maar vergeten wij onszelf?

Wij zijn moe. Toch gaan we koken, schoonmaken, opruimen en wassen.

Ik was ook zo, zegt Amira. Maar nu niet meer.



Je doet het heel goed

Amira zegt tegen Nadia: je doet het heel goed.

Het is belangrijk om ook aan jezelf te denken. Bijvoorbeeld door te gaan sporten of een cursus te doen.

Hoe wil jij voor je gezin zorgen als jij niet voor jezelf zorgt?

Ook zegt Amira: je moet je niet slecht voelen als dingen niet goed gaan.

Je moet kijken wie jou kan helpen.

Hulp vragen is niet erg.



welkom
bij
LadyFit

Amira nodigt Nadia uit voor een bijeenkomst in de wijk

Amira en haar collega's organiseren een bijeenkomst in de wijk.

De bijeenkomst heet Gezond Leven.

Amira is ambassadeur Gezond Leven.

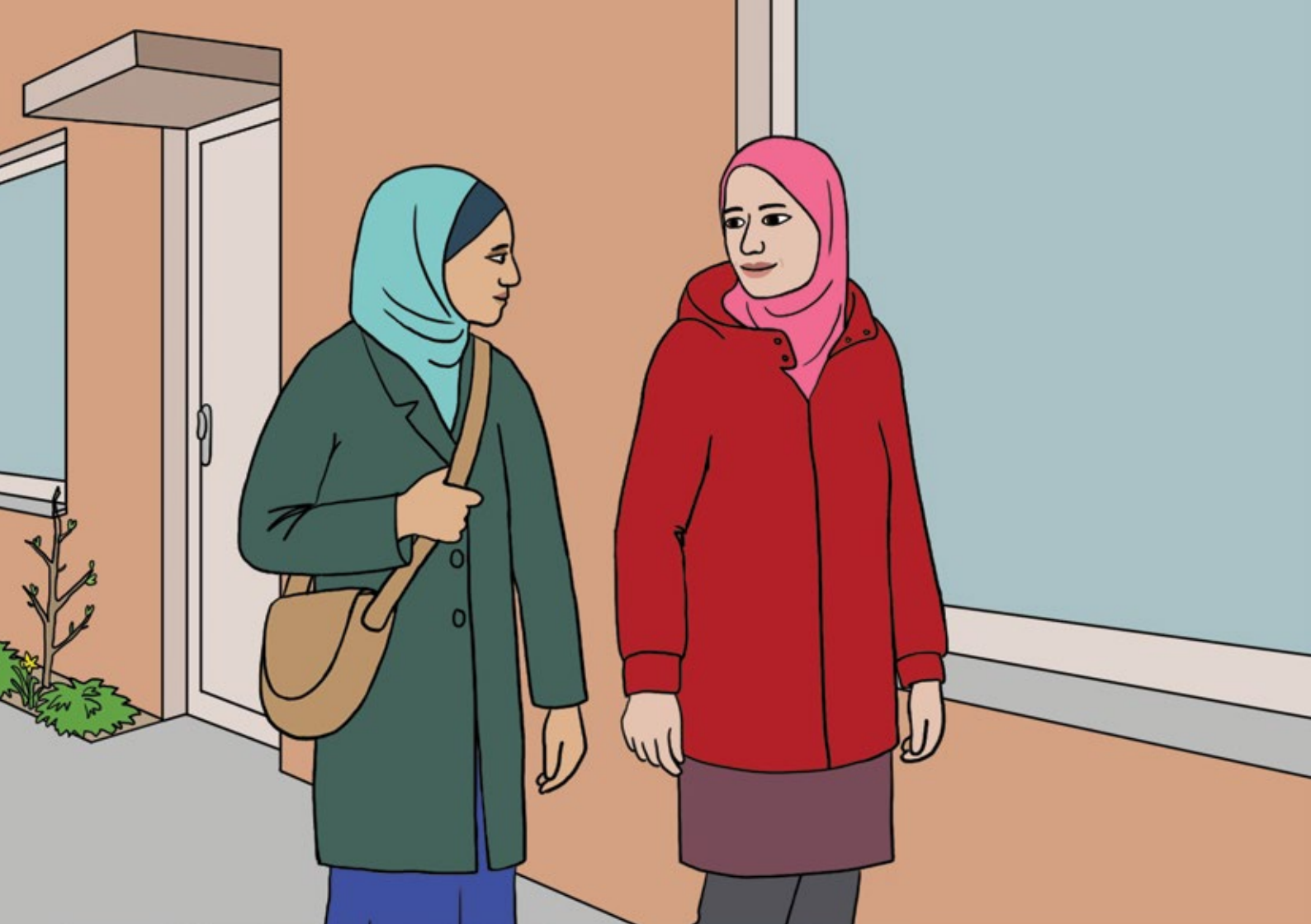
Amira vraagt aan Nadia: ga je mee naar onze bijeenkomst bij Ladyfit?

Ladyfit is een club waar je kan sporten. Hier sporten alleen vrouwen.

Ladyfit zit in dit gebouw.

Tijdens de bijeenkomst vertellen we wat je kunt doen in de wijk.

Zal ik je zaterdag ophalen? Dan kunnen we samen gaan.



Tijd voor jezelf maken is belangrijk

Nadia weet niet of ze moet gaan.

Sporten, waarom is dat goed?

En wie let er dan op de kinderen?

Amira zegt: ik dacht ook altijd, sporten waarom is dat goed.

Ik ben toch al druk in huis.

Door bewegen en sporten ga je je goed voelen.

De stress gaat weg en je krijgt meer energie.

Het is belangrijk dat je iets voor jezelf doet.

Als je alleen binnen zit ga je veel nadenken.

Ook al is je probleem niet zo groot, je maakt het groot in jouw hoofd.



Sporten is goed voor lichaam en hoofd

Nadia gaat met Amira naar Ladyfit.

Haar man is met de kinderen thuis.

Nadia vindt het spannend.

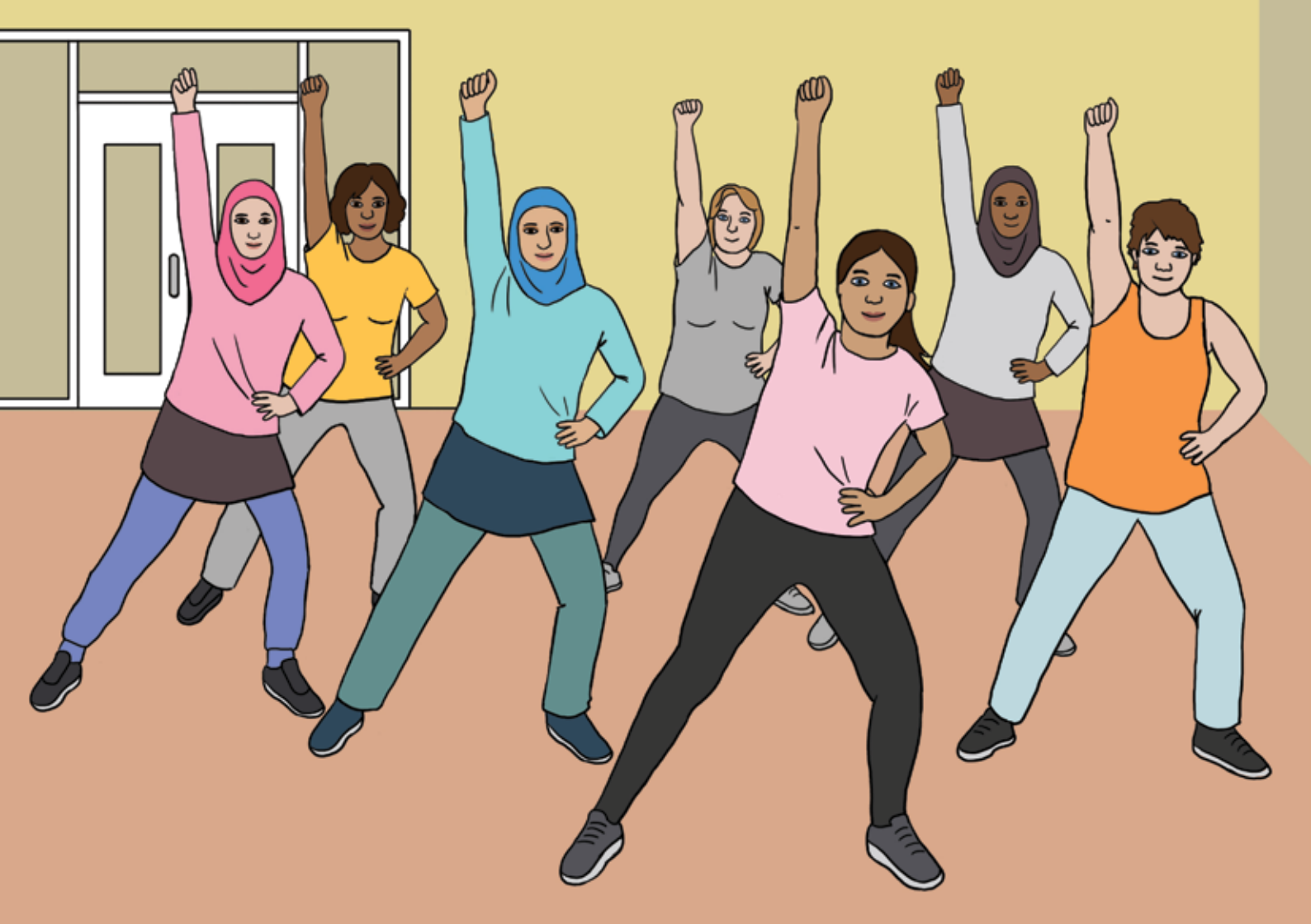
Bij Ladyfit praat Nadia met Amira en Miriam.

Daarna gaan ze samen sporten.

Eerst wandelen, daarna rennen.

Nadia voelt zich goed als ze thuiskomt.

Ze heeft veel energie.



Nadia sport nu elke week

Nadia gaat nu elke week naar Ladyfit.

Haar kinderen zitten dan op school en kinderopvang.

En soms past haar man of haar schoonzus op de kinderen.

Nadia doet mee aan groepslessen zoals Zumba.

Wat is ze blij dat ze mee is gegaan met Amira.

Ze zit niet meer alleen thuis.

Nadia voelt zich veel beter.

Ze heeft nieuwe vriendinnen.



Nadia zorgt goed voor haarzelf en haar gezin

Nadia heeft een belangrijke les geleerd.

Ze is een voorbeeld voor haar kinderen.

Kinderen zien het als een moeder niet goed voor zichzelf zorgt.

Dan denken ze: dit hoort bij het leven.

Mijn moeder is zo, dus ik moet ook zo zijn.

Nadia neemt een beslissing: ik ga tijd maken voor mijzelf.

Sporten en nieuwe dingen leren.

Als ik goed voor mijzelf zorg, kan ik ook beter voor mijn gezin zorgen.

De kinderen willen dan ook goed voor zichzelf zorgen.

Voelt u zich soms net als Nadia?

Wilt u meer weten over de activiteiten van de ambassadeurs Gezond Leven?

Wilt u een keer praten met een ambassadeur?

Hoe kunt u ons bereiken?

- Ladyfit zit op de 2^e verdieping van het gebouw Nieuw Welgelegen.
Het adres is: Grebbeberglaan 9b in Utrecht. U kunt altijd binnenlopen, zonder afspraak.
- U kunt ons ook bellen op telefoonnummer: 030-2942825
- U kunt ons ook mailen op het e-mailadres: info@ladyfit.nl

De ambassadeurs kunnen u helpen om in contact te komen met organisaties in de wijk, zoals stichting Al Amal, de Bibliotheek Kanaleneiland, de Buurtteams Kanaleneiland, het Centrum voor Jeugd en Gezin, Doenja Dienstverlening, Harten voor Sport en Indigo.

Bent u als professional geïnteresseerd in de activiteiten van de ambassadeurs of zou u graag met ze samen willen werken? Dan kunt u ook terecht bij Ladyfit.

Colofon

Dit boekje is mede mogelijk gemaakt met steun van FNO, binnen het programma Gezonde Toekomst Dichterbij.



Auteur: Pharos

Illustraties: Monica Hajek

Vormgeving: Saskia Zwerver

© Pharos, april 2018

Niets uit deze uitgave mag vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie of op welke wijze dan ook zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.



**NADIA WIL ZICH
GOED VOELEN!**

Wat kan ze doen?