

Welkom bij de workshop Positieve Gezondheid, sociaal welzijn en beweging



door kenniskringlid
van het lectoraat Zorg en Zingeving
Joanne Lassche- Scheffer MSc



Bron: www.iph.nl

Inhoud workshop



- Waarom zit je hier?
- Informatie project Samen in Beweging
- ‘Mijn’ Positieve Gezondheid
- In tweegesprek
- Nabespreking

Waarom zit je hier?

- Wie ben je?
- Waarom hier?
- Wat doe je in je vrije tijd?



Wat is Positieve Gezondheid?

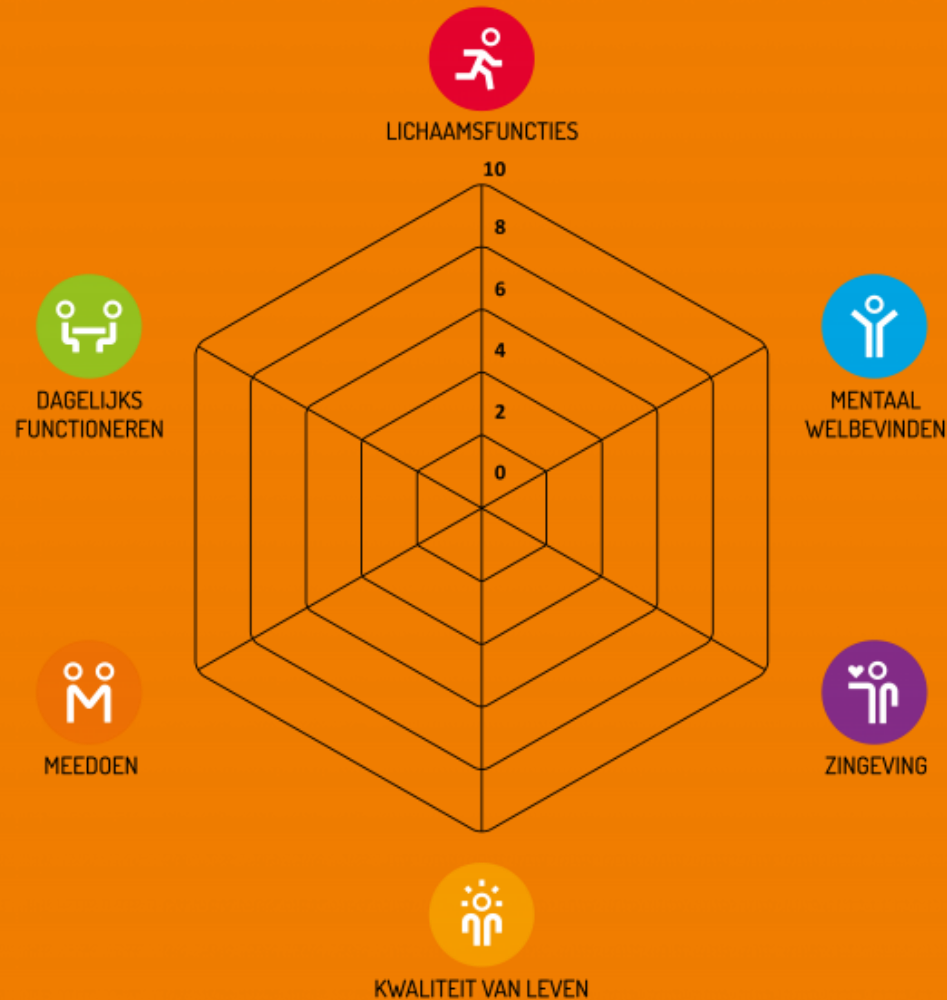


Focus

important



Het Spinnenweb Positieve Gezondheid



Wat is Positieve Gezondheid niet?

✘ Positieve kijk op gezondheid

✘ Definitie

✘ Meetinstrument

Concretisering in onderzoek



Samen in beweging



Opleiden. Dat doen we voor jou.

Structuur Samen in Beweging



Samen in beweging

Stuurgroep
AGORA/VIAA
PL GGD NOG en GGD
Ijsselland

Bovenregionaal Leernetwerk

PL/Onderzoek VIAA

PL GGD NOG

PL GGD Ijsselland

Projectgroep MIJ-OV

NOG
FITTERENVITALER.NL

Werkgroep/lokale leergemeenschap

Projectgroep Achterhoek

ACHTERHOEK
IN BEWEGING

Werkgroep/lokale leergemeenschap

stimenz

kenniscentrum sport

Projectgroep Kampen

Werkgroep/lokale leergemeenschap Kampen

Projectgroep Zwartewaterland

Werkgroep/lokale leergemeenschap Zwartewaterland

Projectgroep Steenwijkerland

Werkgroep/lokale leergemeenschap Steenwijkerland

Projectgroep Hardenberg

Werkgroep/lokale leergemeenschap Hardenberg



Noord- en Oost-Gelderland



Ijsselland



Werkplaatsen
SOCIAAL DOMEIN



Samen in beweging

DE KRIM

KUNNEN WE ELKAAR HELPEN?



SOCIALE CONTACTEN



GYM

Is het aanbod voldoende?



DROMEN



Alles sluit aan bij jouw eigen KEUZE

- + Zinvol
- + Zingeving
- + Autonomie

RUIMTE voor de ontwikkeling



VRIJWILLIGERS
Saamhorigheid
KRIMSE KRACHT



Opzet en aanpak

- Fase 1 (1 jaar) en fase 2 (3 jaar)
- Fase 1: opstellen plan van aanpak per gemeente
- Fase 2: lokale uitvoering en monitoring
- Centraal:
 - ✓ lokale en bovenregionale leergemeenschappen
 - ✓ lokaal maatwerk

Werken met Positieve Gezondheid

Interventie Welzijn op Recept



Bron: <https://welzijnoprecept.nl>

En nu zelf: aan de slag!

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

KIND 8-16 JAAR

- Naar school gaan
- Jezelf kunnen zijn
- Vrije tijd hebben
- Voor jezelf zorgen
- Normaal kunnen zijn
- Beperkingen voelen
- Roken, alcohol en drugs gebruiken*

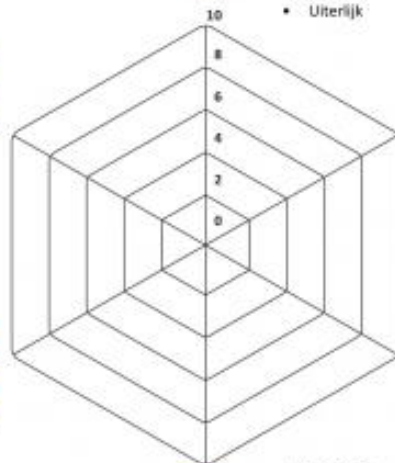


DAGELIJKS LEVEN

- Vrienden en vriendinnen
- Erbij horen
- Pesten
- Doen wat je zelf wilt*
- Meekomen met anderen*
- Op je eigen manier bijdragen*



MEEDOEN



MIJN LICHAAM

- Je goed voelen
- Energie hebben
- Gezond eten
- Lekker slapen
- Sporten en bewegen
- Lichamelijke klachten
- Pijn
- Uiterlijk



MIJN GEVOELENS EN GEDACHTEN

- Omgaan met gevoelens
- Jezelf accepteren
- Je aan kunnen passen
- positief in het leven staan*
- Je grenzen kennen*
- Omgaan met tegenslagen



NU EN LATER

- Kijken naar de toekomst
- Cultuur en geloof
- Doelen en dromen hebben
- Keuzes maken*
- Jezelf kennen*
- Voorbeelden hebben*



LEKKER IN JE VEL ZITTEN

- Genieten
- Gelukkig zijn
- Vrolijk zijn
- Fijne omgeving ervaren*
- Zin hebben om dingen te doen*
- Steun en begrip van anderen krijgen*

- Invullen vragenlijst
- Cijfer scoren per dimensie
- Score invullen in spinnenweb

In tweegesprek wissel uit



- Wat valt je op?
- Zou je iets willen veranderen?
- Wat kan een eerste stap zijn?
- Wie of wat heb je daarbij nodig?

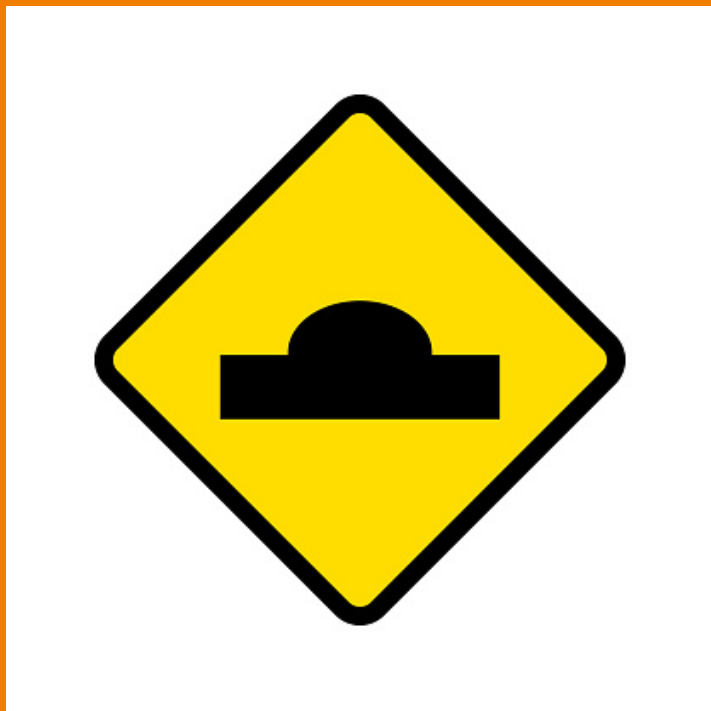
Plenaire uitwisseling

*Hoe is het om in gesprek te komen
over Positieve Gezondheid?*



Opleiden. Dat doen we voor jou.

Nabespreking en evaluatie



Bij vragen achteraf?



- Mailen naar Joanne Lassche j.lassche@viaa.nl

Pauze, volgende workshop start om 14:45u

