

Hey mede MIXIT bewoner !

Hoe gaat het met je?

Doe jij wat belangrijk voor je is en waar je blij van wordt?

Neem meer regie over je leven! Wat wordt jouw eerste kleine stap?



ik kan goed voor
mezelf zorgen



ik voel mij gezond



ik voel mij vrolijk



ik heb goed contact
met andere mensen



ik geniet van
mijn leven



ik heb vertrouwen
in mijn eigen toekomst

Ga in gesprek over jouw Positieve Gezondheid!

Kom erachter wat voor jou nu belangrijk is om te doen.

Volgens ons past Positieve Gezondheid goed bij hoe we bij MIXIT bezig zijn. Het gaat o.a. over meedoen, sociale contacten hebben, steun van anderen en samen leuke dingen doen. Je staat er niet alleen voor.

Wie weet is er wel iemand binnen MIXIT waarmee je samen kunt doen wat voor jou belangrijk is.

Groetjes namens de werkgroep Positief Gezond MIXIT,
Esther en Duncan

Hey mede MIXIT bewoner !

Heb je al gehoord over Positieve Gezondheid? Hierbij nodigen wij je uit om in gesprek te gaan over jouw Positieve Gezondheid. Wij, Duncan en Esther van de werkgroep Positief Gezond MIXIT, hebben dat ook gedaan.

Ons heeft het geholpen om meer inzicht te krijgen in wat voor ons op dit moment belangrijk is en wat we daarin zelf kunnen doen.

Wij gaan Positieve Gezondheid zeker nog vaker gebruiken omdat we merken dat het helpt bij doen waar we blij van worden.

Misschien geldt dat ook wel voor jou.

Positieve Gezondheid? Daar wil ik meer over weten!



LICHAAMSFUNCTIES



MENTAAL
WELBEVINDEN



ZINGEVING



KWALITEIT
VAN LEVEN



MEEDOEN



DAGELIJKS
FUNCTIONEREN

Positieve Gezondheid gaat over verschillende kanten van jouw gezondheid.

Het gaat niet alleen over de gezondheid van je lichaam, maar ook over hoe je je voelt.

Bijvoorbeeld of je gelukkig bent en of je de dingen kunt doen die je wilt doen.

Positieve Gezondheid bestaat uit 6 onderdelen.

Je ziet ze in het plaatje hierboven staan.

Jij bepaalt welke onderwerpen voor jou belangrijk zijn.

Het gesprek en een vragenlijst helpen daarbij.

Hoe gaat zo'n gesprek dan?

Je kunt op een donderdag of vrijdag in mei en juni 2021 een gesprek voeren over jouw Positieve Gezondheid.

Het gesprek duurt 30 tot 45 minuten.

Je mag zelf kiezen waar je het gesprek voert.

Dit kan bijvoorbeeld bij jou thuis, bij MIXIT of bij Indekerngezond. Indekerngezond is een ontmoetingsplek om de hoek bij de Jumbo.

Je voert het gesprek met een student van Indekerngezond.

Je mag iemand meenemen naar het gesprek als je dat fijn vindt.

Aan het begin van het gesprek vul je een digitale vragenlijst in.

Deze vragenlijst helpt je om te bepalen wat belangrijk is voor jouw gezondheid.

De student kan je helpen met het invullen.

Je kunt ook in een klein groepje in gesprek.



“Het gesprek over Positieve Gezondheid maakte mij bewust dat fitheid en sociale contacten op dat moment belangrijk voor mij waren, vervolgens ben ik eerste stappen gaan zetten om daar extra aandacht aan te besteden.”

Duncan, bewoner MIXIT

Waar en wanneer:

Gesprek alleen met jou

- Op een donderdag of vrijdag in mei of juni
- Op een tijd dat jou uitkomt
- Liever een andere dag? Dat kan ook.

Gesprek in een klein groepje

- Donderdagochtend 3 of 17 juni van 11.00-12.00 uur
- Vrijdagmiddag 11 of 25 juni van 15.30-16.30 uur
- Bij Indekerngezond

Heb je interesse?

Kom gewoon langs of neem contact op voor meer informatie of om een afspraak te maken:

Esther

bewoner MIXIT
bestuur bewoners-
vereniging MIXIT

Duncan

bewoner MIXIT,
duncan.vermeer@
gmail.com

Marjolein

Indekerngezond
marjoleinrebel@
indekerngezond.nl
06 - 421 263 41

En ben je benieuwd wat er zoal bij Indekerngezond te doen is?
Loop langs, kom binnen of kijk op www.indekerngezond.nl



Kopenhagenstraat 41

TEGOEDBON
voor een gratis kopje
koffie of thee bij
Indekerngezond