

Hey LIVIN 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 LIVIN.

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 LIVIN waarmee je samen kunt doen wat voor jou belangrijk is.

Groetjes namens de projectgroep Positief Gezond MIXIT & LIVIN,
Fouad en Marjolein

Hey LIVIN bewoner !

Heb je al gehoord over Positieve Gezondheid? Hierbij nodigen wij je uit om in gesprek te gaan over jouw Positieve Gezondheid. Wij, Fouad en Marjolein van de projectgroep Positief Gezond MIXIT & LIVIN, 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 bestaat uit 6 onderdelen.

Je ziet ze in het plaatje hierboven staan.

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.

Jij bepaalt welke onderwerpen voor jou belangrijk zijn.

Het gesprek en een vragenlijst helpen daarbij.

Hoe gaat zo'n gesprek dan?

In juni 2021 kun je een gesprek voeren over jouw Positieve Gezondheid. Dit gesprek kan in een klein groepje of alleen met jou.

In een groepje is het 60 minuten. Alleen met jou 30 tot 45 minuten. Op de achterkant van deze folder staan de dagen en tijden.

Je voert het gesprek met een wijkbewoner en een student van Indekerngezond.

Indekerngezond is een ontmoetingsplek om de hoek bij de Jumbo. Je mag iemand meenemen 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



Wat levert het je op?

- Inzicht in hoe het met je gaat
- Meer denken in mogelijkheden
- Een concrete stap om te zetten
- Contact met mede-bewoners

Waar en wanneer:

In een klein groepje - bij LIVIN:

- Donderdag 17 juni van 19.00-20.00 uur
- Donderdag 24 juni van 19.00-20.00 uur

In een klein groepje – bij Indekerngezond:

- Vrijdag 11 juni van 15.30-16.30 uur
- Donderdag 17 juni van 15.30-16.30 uur
- Vrijdag 25 juni van 15.30-16.30 uur

Ook voor bewoners van MIXIT

Liever een gesprek met jou alleen?

Dat kan ook. Neem contact op om af te spreken

Heb je interesse?

Neem contact op voor meer informatie of om je aan te melden.

Fouad Kartit

Beheerder

fokartit@mitros.nl

030 - 880 35 51

Marjolein Rebel

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