

Positieve Gezondheid

Iedereen heeft het er over, maar wat is het nu eigenlijk: Positieve Gezondheid? En hoe doe je het? Daarover gaat de workshop

Positieve Gezondheid en IK Positief Gezond

van Het Huis voor de Zorg, op

Dinsdag 23 januari van 10:00-12:00 uur of

Donderdag 25 januari van 19:00-21:00 uur

In het Trefcentrum aan de Edisonstraat

Deelname is gratis

U kunt zich aanmelden bij Trajekt: 043 7630010 (Nel Knapen)

Inhoud van de workshop

Er wordt gestart met een korte uitleg over Positieve Gezondheid en een inspirerend voorbeeld uit de praktijk.

Vervolgens gaan de deelnemers in groepjes zelf aan de slag met het invullen van het "spinnenweb". Onder begeleiding van de workshoptrainer.

Daarna worden de ervaringen gedeeld.

Positieve Gezondheid draait om:

Kijk naar gezondheid en niet naar ziekte

Kijk naar hoe je zo gezond mogelijk kunt blijven

Kijk naar wat je wel in plaats van niet kunt

Kijk hoe je gezond leven kunt bevorderen

Kijk wat je toe kunt voegen en hoe je van betekenis kunt zijn

Vraag wat je hiervoor nodig hebt

Het spinnenweb is een model waarmee je kunt ontdekken hoe positief gezond je in het leven staat. Het maakt zichtbaar op welke gebieden je iets wil veranderen en waarmee je wil beginnen.

