



## Workshops Positief Gezond

Zelf aan de slag met het vergroten van jouw welzijn!

### Wij nodigen je uit

Blijf je hangen in mentale vermoeidheid? Ben je op zoek naar positieve activiteiten of zingeving in het leven? En wil je hier zelf mee aan de slag gaan, om je prettiger en gezonder te voelen? Dan zijn de workshops Positief Gezond iets voor jou.

LEV GROEP



Beel Opleid  
OefentherapieCesar  
Blijvend in beweging



Samen voor zorg

Uit onderzoeken is gebleken dat mensen meerdere thema's belangrijk vinden om een gevoel van welzijn te ervaren. Positief Gezond bestaat uit 6 verschillende workshops om welzijn te vergroten. Je kiest zelf welke workshops je wilt volgen. Je krijgt informatie, doet oefeningen en wisselt ervaringen uit met andere groepsleden. Na afloop krijg je oefeningen mee naar huis. Het doel is om je eigen mogelijkheden en kwaliteiten in te zetten en zo de regie over jouw leven te houden.

### Voor wie?

Deze 6 verschillende workshops zijn geschikt voor iedereen die zelf aan de slag wil met het bevorderen van zijn of haar welzijn, bijvoorbeeld bij een chronische ziekte of probleem. Deze 6 workshops kunnen ook interessant zijn voor jong volwassenen en ouderen, die op zoek zijn naar een prettiger leven.

*"Bij het invullen van de lijst plezierige activiteiten verbaasde het me dat ik zo veel leuk vind maar zo weinig deed. Ik let er nu op dat ik dagelijks meer leuke activiteiten doe waar ik blij van word."*

*"Ik gebruik de oefening van het geluksdagboek nu nog dagelijks. Het geeft me een goed gevoel."*

- Reacties van deelnemers

### Wat kun je doen voordat je deelneemt?

Op [www.mijnpositievegezondheid.nl](http://www.mijnpositievegezondheid.nl) staat onderaan de pagina de vragenlijst 'Positieve Gezondheid'. Wij noemen het ook wel het 'spinnenweb' vanwege de vorm. Het zijn 42 vragen die je mag beantwoorden. Je kunt deze zelf invullen of bijvoorbeeld met hulp van een familielid, je praktijkondersteuner of huisarts. Aan de hand van de score kun je zien welke van de 6 thema's belangrijk voor je zijn.

## Uit welke 6 workshops kun je kiezen:

### 1. Dagelijks functioneren

- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen

### 2. Kwaliteit van leven

- Genieten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld

### 3. Lichaamsfuncties

- Je gezond voelen
- Fitheid
- Klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Conditie
- Beweging

### 4. Meedoen

- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen doen
- Steun van anderen
- Erbij horen
- Zinnige dingen doen
- Interesse in de maatschappij

### 5. Mentaal welbevinden

- Onthouden
- Concentreren
- Communiceren
- Vrolijk zijn
- Jezelf accepteren
- Omgaan met verandering
- Gevoel van controle

### 6. Zingeving

- Zinnig leven
- Levenslust
- Idealen willen bereiken
- Vertrouwen hebben
- Accepteren
- Dankbaarheid
- Blijven leren

## Inschrijven

Wil je meedoen aan één of meerdere gratis workshops? Een actueel overzicht van alle mogelijkheden vind je op [www.post-z.nl/groepsbegeleiding](http://www.post-z.nl/groepsbegeleiding). Je kunt zelf de locatie, datum en tijd kiezen en je daarvoor inschrijven. Heb je hulp nodig bij het inschrijven? Vraag dan gerust iemand in jouw omgeving om je te helpen of kom naar het inloopsprekuren LevBest van maandag t/m vrijdag van 8.30-12.30 in Bestwijzer. Telefoonnummer 0499-770110 of mail naar [infopuntbest@levgroep.nl](mailto:infopuntbest@levgroep.nl). **Neem je identiteitsbewijs met BSN mee.** We helpen je graag!

*“Voor mij was het lezen van de waardenlijst belangrijk. Ik ontdekte wat echt belangrijk voor me is.”*

*“Tijdens de yogaoefening ontdekte ik dat ik ook met mijn longziekte best nog het een en ander kan.”*

*- Reacties van deelnemers*

## Evaluatie en privacy

We willen graag weten wat je van de workshops vindt en wat het jou heeft opgeleverd. Daarom ontvang je na afloop automatisch een evaluatieformulier. Deze gegevens worden geanonimiseerd verwerkt en gebruikt om de workshops te verbeteren.

## Vragen?

Op [www.post-z.nl](http://www.post-z.nl) vind je meer informatie over de workshops. Post-Z is elke werkdag telefonisch bereikbaar voor vragen tussen 09:00 en 12:00 uur op telefoonnummer 040-7116036, en per mail [info@post-z.nl](mailto:info@post-z.nl).