

Samen werken aan gezondheid

Waar zit je mee?

- Middelengebruik
- Veel (binnen) zitten
- financiële problemen
- Weinig sociale contacten
- Stress
- Eenzaamheid
- Ongezonde voeding



- Verzuim/moeilijk begin aan de dag
- Diabetes
- Hart- en vaatziekten
- Ondergewicht
- Overgewicht
- Niet fit

Lichamelijke gezondheid

Geestelijke gezondheid

Sociale contacten/relaties

Zingeving

Werk/dagbesteding

Leefstijl

Samen aan de slag om gezonder te worden

Samen koken

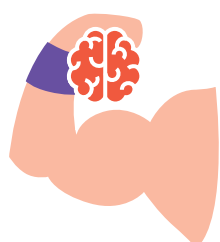


Samen boodschappen doen

Doe wat mogelijk is en past bij jou



Wat is voor jou mogelijk?



Minder zitten

Pak de fiets of trap
Vebrand 9.8 kcal per minuut op de trap



Wat zet jou in beweging?

Dagstructuur

Kennis en informatie

Weet wat je eet

Motiverende gesprekken

Samen, als team

Water drinken

Waar is voor jou winst te halen?



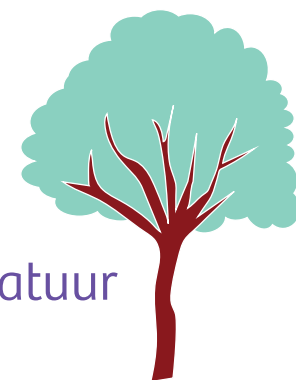
Medicatie optimalisering



Etiketten lezen

Tip: Gebruik doelkaarten

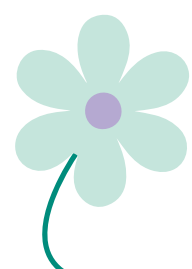
Wandelend in gesprek



In de natuur

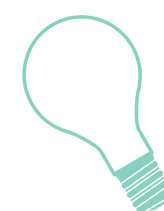
Psycho-educatie

Waar wil je heen?



Weerstand omhoog

Meer zelfvertrouwen



Fris hoofd, gezond lijf

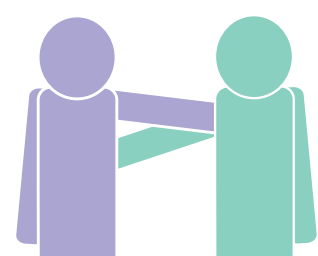
Meer energie

Meer perspectief

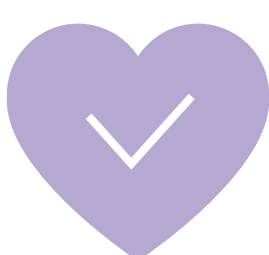
Meer contacten

Positieve ideeën

Blijvende verandering, gezondere leefstijl



Sociale steun



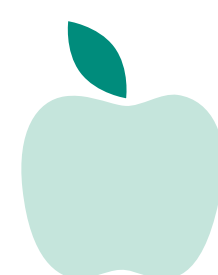
minder medicijnen



Kwaliteit van het leven ervaren



Psychisch welzijn verbeterd



Filter