

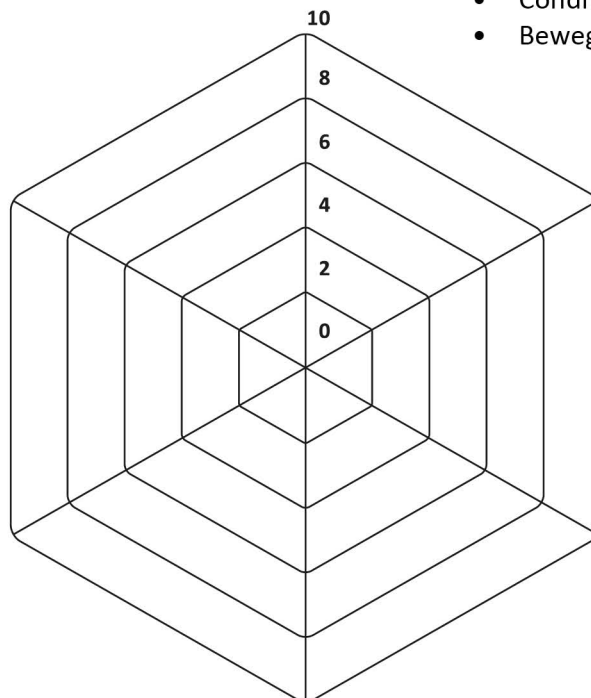


# MIJN POSITIEVE GEZONDHEID



## LICHAAMSFUNCTIES

- Je gezond voelen
- Fitheid
- Geen klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Seksualiteit
- Conditie
- Bewegen



## DAGELIJKS FUNCTIONEREN

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



## MEEDOEN

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



## KWALITEIT VAN LEVEN

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



## MENTAAL WELBEVINDEN

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



## ZINGEVING

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

Ik mis iets dat voor mij belangrijk is: \_\_\_\_\_

### Voordelen van het PG Community model Samen Gezond:

- Gebaseerd op het succesvolle concept van Positieve Gezondheid (PG)
- Ontwikkeld op basis van wensen van de burgers (bereikbaarheid, aanwezigheid van een professional, vertrouwelijkheid en structuur)
- De aanpak is wijkgericht
- Een fysieke ontmoeting waarin ervaringen worden gedeeld (1,5 uur) aansluitend op een koffiemoment of lunch tijdens inloop
- Op een bekende locatie die dicht bij de burger ligt, zoals een buurtpunt of gemeenschapshuis
- Eens per twee weken komt een van de zes thema's aan bod
- Vier keer per jaar komen alle zes de thema's van Positieve Gezondheid aan bod
- Burgers hebben de mogelijkheid om aan te haken op een thema waar de eigen intrinsieke motivatie ligt
- Wijkprofessionals hebben minimale tijdsinvestering (vier keer 1,5 uur per jaar)
- Gestructureerd thema's op vaste data goed onder de aandacht brengen bij lokale burgers
- Het promoten van alle al bestaande activiteiten per thema onder de burgers
- Door elke burger bij eerste deelname en na 6 maanden een PG vragenlijst en spinnenweb in te laten vullen, is het meetbaar

### Werkvormen en tools voor het PG Community model Samen Gezond:

- 'Het andere gesprek' voeren, waarbij je de regie bij de burgers laat. (Burgerkracht Limburg biedt samen met IPH en Fontys Hogescholen een training/cursus aan voor de professionals in het voeren van 'Het andere gesprek')
- Diverse spelvormen in ontwikkeling. Alle thema's van Positieve Gezondheid komen hiermee samen en de onderlinge verbanden tussen de thema's worden duidelijk
- Veel promotie- en uitlegmateriaal over het totale model en de zes thema's