



Afgelopen periode ging het vooral over wat niet meer kan, over ziekte en verlies. Nu we een weg zoeken in deze nieuwe werkelijkheid is het goed de focus te leggen op wat wel kan, wat is belangrijk in je leven en wat geeft je leven kleur.

De veerkracht die gevraagd wordt van mensen in deze situatie sluit naadloos aan bij het gedachtegoed Positieve Gezondheid: Gezondheid gaat over het hele leven en niet alleen over ziekte en wat niet meer kan. Gezondheid als het vermogen om te gaan met de uitdagingen in het leven.

## Digitale, interactieve workshop 'Positieve Gezondheid en IK Positief Gezond'

*Kijk naar gezondheid en niet naar ziekte*

*Kijk naar hoe iemand zo gezond mogelijk kan blijven*

*Kijk naar wat iemand wél kan in plaats van niet kan*

*Kijk hoe je gezond leven kunt bevorderen*

*Kijk wat iemand toe kan voegen en hoe men van betekenis kan zijn*

*Vraag wat iemand hiervoor nodig heeft*

Dat alles is **Positieve Gezondheid**. Niet de afwezigheid van ziekte, maar het vermogen om zelf met alle fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven om te gaan. De eigen regie en mogelijkheden van mensen staan daarbij centraal.

### Doel

De workshop inspireert en motiveert mensen om zich het gedachtegoed van Positieve Gezondheid eigen te maken en zelf met hun eigen (positieve) gezondheid aan de slag te gaan.

### Doelgroep

Deze digitale workshop is bedoeld voor jong en oud die kennis willen maken met het gedachtegoed Positieve Gezondheid. Denk o.a. aan leden van belangenorganisaties, patiëntenverenigingen, studenten, maar ook vrijwilligers en mantelzorgers. Eigenlijk iedereen die werk wil maken van zijn eigen 'Positieve Gezondheid' en daarover in gesprek wil gaan met andere mensen.

### Inhoud workshop

Na een korte kennismaking en uitleg over spelregels, veiligheid en privacy krijg je een korte uitleg over wat Positieve Gezondheid inhoudt. Je gaat een eerste keer aan de slag met "het spinnenweb". In kleine (online) groepjes ga je met andere deelnemers in gesprek aan de hand van een opdracht. De workshop wordt in gezamenlijkheid afgerond en de mogelijkheid is er om tips en ideeën met elkaar uit te wisselen."

### Organisatorisch

De workshop

- wordt digitaal op afstand gegeven via ZOOM
- duurt ca. 1,5 uur met pauze
- wordt digitaal begeleid door getrainde vrijwilligers en/of medewerkers van Burgerkracht Limburg
- is geschikt voor maximaal 10 personen

### Randvoorwaarden

- Deelnemers dienen te beschikken over een stabiele internetverbinding.
- Deelnemers beschikken over goede digitale vaardigheden, opdat ze kunnen inloggen bij deze workshop.
- Deelnemers beschikken over een camera/webcam en gaan akkoord dat ze fysiek zichtbaar zijn voor de andere deelnemers.

### Kosten

Deze digitale, interactieve workshop bieden wij in 2020 kosteloos aan.

### Aanmelden en informatie

Wilt u een digitale workshop organiseren voor uw leden of als individu deelnemen? Of heeft u vragen over deze workshop? Bel of mail:

Vera Niessen, adviseur Burgerkracht Limburg

T: (046)4208045

E: [positiefgezond@burgerkrachtlimburg.nl](mailto:positiefgezond@burgerkrachtlimburg.nl)

