

POSITIEVE GEZONDHEID



LICHAAMS-
FUNCTIES

MEEDOEN

KWALITEIT
VAN LEVEN

DAGELIJKS
FUNCTIONEREN

MENTAAL
WELBEVINDEN

ZINGEVING

zörgdat

WAT IS POSITIEVE GEZONDHEID



Positieve Gezondheid gaat over je goed voelen op alle leefgebieden. Dat betekent niet dat het nooit tegen kan zitten of dat het niet minder goed mag gaan. Het gaat erom dat je voldoende **veerkracht** voelt om met de uitdagingen in je leven om te gaan en er het beste uit te halen voor jezelf. De verzameling van alle leefgebieden en hoe jij die ervaart, vertelt je iets over jouw beleving van gezondheid en op welke vlakken je kunt groeien.

- Lichaamsfuncties:**
je fit, vitaal en gezond voelen.
- Meedoen:**
sociale contacten onderhouden.
- Kwaliteit van leven:**
je functioneren en welzijn fijn vinden.
- Dagelijks functioneren:**
goed voor jezelf en leefomgeving zorgen.
- Mentaal welbevinden:**
lekker in je vel zitten en je prettig voelen.
- Zingeving:**
meerwaarde en betekenis ervaren.

WAT IS VEERKRACHT



"Het vermogen om met een probleem om te gaan, te herstellen van stress en tegenslag en de draad weer op te pakken."



WELZIJN OP RECEPT

Soms ervaar je klachten waarvan je niet weet wat je ermee moet. Je gaat dan naar bijvoorbeeld de huisarts, therapeut of andere zorgverlener.

Samen bekijken jullie de situatie en sluiten medische oorzaken uit. Dan kan de zorgverlener je doorverwijzen via Welzijn op Recept.

Je komt dan terecht bij de welzijnscoaches en zij kijken met jou naar een volgende stap.

TREFPUNT POSITIEVE GEZONDHEID



Ondersteuning van welzijnscoaches is gratis en kan zonder indicatie of verwijzing. Je kunt gewoon binnenlopen, met of zonder 'recept'.

Dus heb je grote of kleine vragen, wil je even iemand die met je meedenkt?

Kom gerust eens langs tijdens het Trefpunt!

Maandag, woensdag & donderdag

9:00 – 12:00 uur

MFC De Roef (Middelste Wei 2-4)



ZIT JE NIET ZO LEKKER IN JE
VEL OF WEET JE NIET GOED
HOE JE VERDER MOET?

Dat kan door allerlei omstandigheden gebeuren.

Het is soms fijn als er even iemand met je meedenkt en meekijkt. Daarvoor kun je terecht bij onze welzijnscoaches.

We kijken naar alle leefgebieden en naar de persoon als geheel. Dit geeft een brede blik op welzijn en welbevinden; je goed voelen dus. Het gaat bijvoorbeeld over zingeving en meedoen en over je kwaliteit van leven. Wij kijken mee naar hoe jij je welzijn kunt vergroten. Dat doe je zelf en op een manier die bij jou past.

GA IN GESPREK MET EEN
WELZIJNSCOACH!



Wil je meer weten over wat onze welzijnscoaches mogelijk voor jou kunnen betekenen?

Neem gerust contact met ons op!

Mail naar: welzijnoprecept@zorgdat.nl

Jet Schaftenaar: 06 - 33 56 23 05

Evelyn Schut: 06 - 13 51 74 92

Esther Geerling: 06 - 33 25 63 38

www.zorgdat.nl



zörgdat