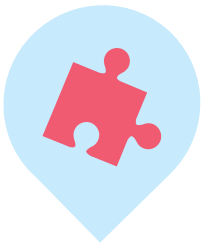
Positieve gezondheid

Je hebt de eerste fase van GOAL! afgerond. Daarin ging het vooral over eten en bewegen. In deze themabijeenkomsten kijken we breder naar je leefstijl. We gebruiken hiervoor de visie van positieve gezondheid.

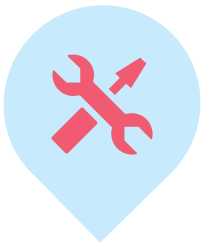
Gezondheid gaat over hoe je je voelt en hoe je omgaat met de dingen die gebeuren in je leven. Vandaag maken we kennis met elkaar en ontdek je wat positieve gezondheid voor jou betekent.

Na vandaag weet je meer over positieve gezondheid

Je weet
wat de zes onderdelen van positieve gezondheid zijn.



Je begrijpt
dat gezondheid afhangt van meerdere dingen.



Je kan
het persoonlijk spinnenweb gebruiken om een doel voor jezelf te stellen.

Wat is positieve gezondheid?

Gezond zijn is meer dan niet ziek zijn. Gezondheid gaat namelijk niet alleen over je lichaam, maar over je hele leven. Positieve gezondheid is een brede manier van kijken naar gezondheid. Je kijkt niet alleen naar je lichaam, maar bijvoorbeeld ook naar je sociale leven, zingeving en hoe je je mentaal voelt.

De zes onderdelen van positieve gezondheid

Lichaamsfuncties
Je voelt je gezond en fit

Kwaliteit van leven
Je geniet van je leven

Mentaal welbevinden
Je voelt je vrolijk

Meedoen
Je hebt goed contact met andere mensen

Zingeving
Je hebt vertrouwen in je eigen toekomst

Dagelijks functioneren
Je kan goed voor jezelf zorgen

Opdracht **1**

Kennismaking

Stel jezelf voor aan de groep. Je hoeft alleen te delen wat je zelf wil.

Wie ben je? (denk aan relaties, kinderen, woonplaats of wat voor werk je doet)

Waar heb je aan gewerkt in de eerste fase van GOAL!?

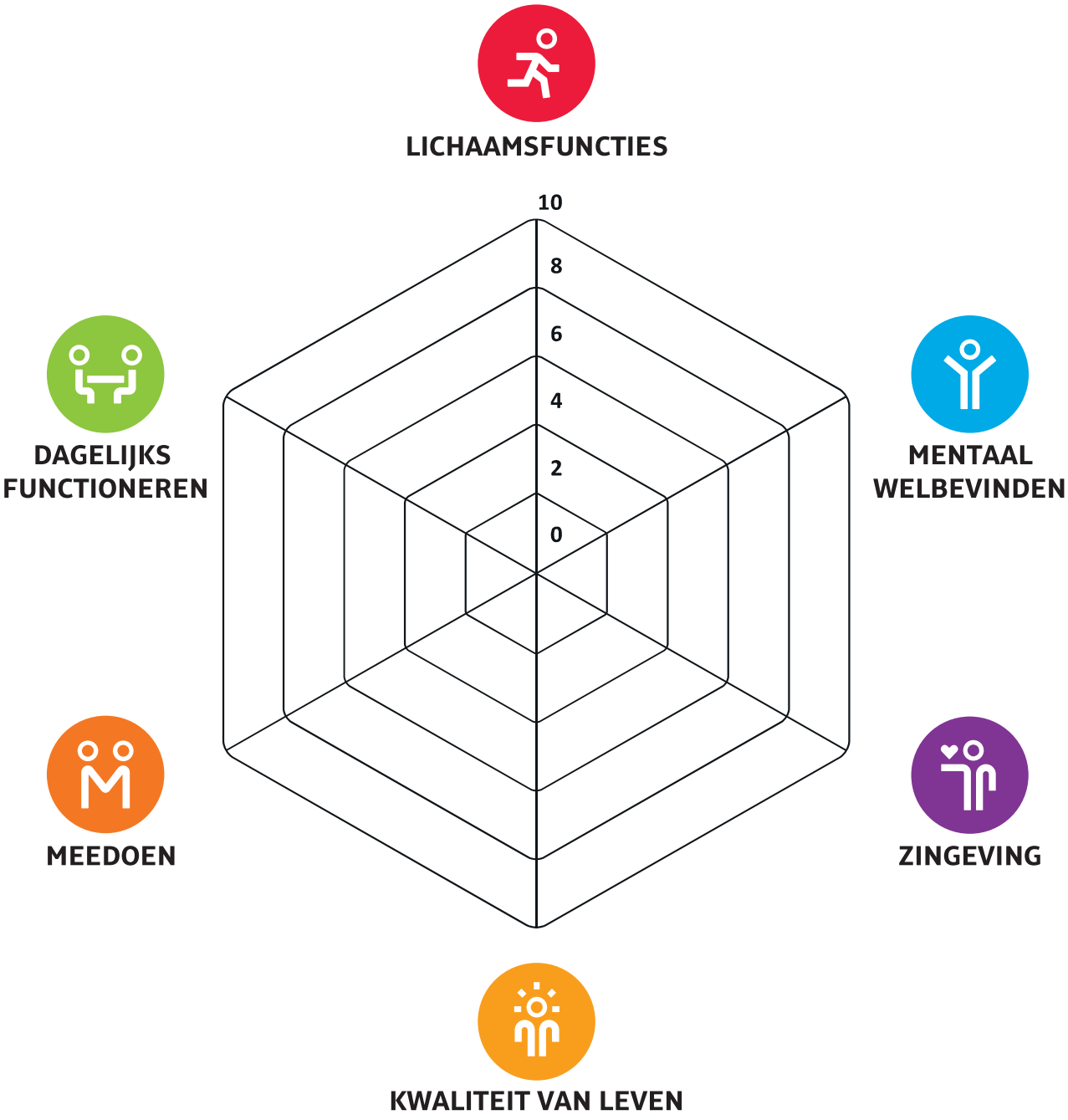
Wat wil je leren in deze bijeenkomsten?

Wat zijn je hobby's of interesses?

Opdracht **2**

Het spinnenweb

Vul het persoonlijk spinnenweb in. Dit helpt je om te zien hoe het op dit moment met je gaat op de zes verschillende onderdelen van positieve gezondheid. Je vult dit spinnenweb tijdens deze cursus drie keer in, zodat je kan zien wat er verandert.



Opdracht **2**

Jouw spinnenweb

Je hebt het persoonlijk spinnenweb ingevuld. Geef antwoord op de onderstaande vragen.
We bespreken de antwoorden in de groep.

Wat valt je op als je naar je spinnenweb kijkt?

Waar ben je blij mee of trots op?

In welk deel van het spinnenweb zou je iets willen veranderen?

Notities

Dit ging goed

Dit kan beter

Waar we volgende keer op terugkijken

Denk na over de stap die je wil zetten. Welk onderdeel van het spinnenweb wil je veranderen? Schrijf in de notities op wat er goed ging en waar je tegenaan liep.

Hoe is het de afgelopen week gegaan?