

Impuls werkt met Positieve Gezondheid!

Positieve Gezondheid kijkt naar hoe je je voelt in het dagelijks leven, niet alleen naar je gezondheid. Het draait om wat je belangrijk vindt en hoe je omgaat met de dingen die op je pad komen.

Het kijkt naar zes gebieden:



Lichaam - Hoe gezond je bent



Hoofd - Hoe je je voelt



Zin - Wat je leven waarde geeft



Leven - Of je blij bent met je leven



Meedoen - Hoe je met anderen omgaat



Dagelijks - Wat je elke dag doet en of dat lukt

Kortom, het gaat erom dat je je leven zo goed en prettig mogelijk kunt leven!

Benieuwd hoe het werkt?

Ga dan naar www.mijnpositievegezondheid.nl en beantwoord de vragen. Als je hierover wilt praten, bel ons dan: 0541 571414 (tussen 08.30-12.30 uur) of mail naar: info@impuls-oldenzaal.nl.

impuls.

www.impuls-oldenzaal.nl



MIJN POSITIEVE GEZONDHEID



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



DAGELIJKS FUNCTIONEREN

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



MENTAAL WELBEVINDEN

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



MEEDOEN

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



ZINGEVING

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

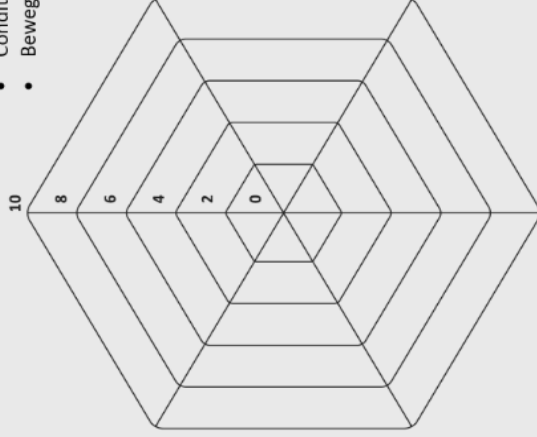


KWALITEIT VAN LEVEN

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



LICHAAMSFUNCTIES



Ik mis iets dat voor mij belangrijk is: _____