

Aan de slag met je eigen gezondheid?

Schrijf je dan in voor de inspiratieworkshop Positieve Gezondheid. In deze workshop leer je hoe je veerkrachtig kunt leven en om kunt gaan met de uitdagingen die op je pad komen. Onder leiding van een ervaren trainer ga je aan de slag met jouw Positieve Gezondheid.

Je gaat ontdekken waar je in je leven invloed op kunt uitoefenen en hoe je de regie in handen neemt óf weer terugkrijgt. Wat vind je belangrijk? Waar word je blij van?

Wil je meedoen? Schrijf je dan in via 'Leer van elkaar':
www.roosendaalvoorelkaar.nl/cursusaanbod

Heb je vragen? we staan voor je klaar:

humanitas

Humanitas West-Brabant West

Katinka Hendriks

e-mail k.hendriks@humanitas.nl

telefoon 06 539 291 94



Social Klus

Chantal Huijbrechts

e-mail chantal@socialklus.nl

telefoon 06 422 322 67



WijZijn Roosendaal

Cecilia Segers

e-mail cecilia.segers@wijzijntraversegroep.nl

telefoon 06 365 067 19

Zelf al iets doen?

Wist je dat je ook zelf aan de slag kunt met je gezondheid en fitheid?

In de appstore van de GGD vind je veel interessante gezondheidsapps en -websites. Nieuwsgierig? Neem dan eens een kijkje op:
www.ggdappstore.nl

Hoe gaat het met je?



Als je aan jouw
gezondheid denkt, wat
vind je dan belangrijk?

Ontdek in deze folder wat
je nodig hebt om positief
gezond te blijven!

Hoe gaat het met je?

Deze folder gaat over de brede kijk op gezondheid. Gezondheid is meer dan je lichamelijk goed voelen. Het gaat er ook om hoe je in je vel zit, over contact hebben met anderen, doen waar je blij van wordt, een doel hebben in het leven én om kunnen gaan met veranderingen.

Vul de vragen eens in. Als je wilt kun je je antwoorden bespreken met bijvoorbeeld een familielid, vriend(in), vrijwilliger, je huisarts of andere zorgprofessional. Wil je zelf aan de slag met je gezondheid in een inspirerende workshop? Kijk dan op de achterzijde.

Stel jezelf de volgende vragen en kijk eens hoe het met je gaat:

-  **Voel ik mij gezond en fit?**
-  **Voel ik mij vrolijk?**
-  **Heb ik vertrouwen in mijn eigen toekomst?**
-  **Geniet ik van mijn leven?**
-  **Heb ik goed contact met andere mensen?**
-  **Kan ik goed voor mijzelf zorgen?**

Vul voor jezelf in ...

Hier krijg ik energie van:



Dit zijn belangrijke mensen voor mij:

Hoe gaat het vandaag met je?

