

Positieve Gezondheid

Gezonde voeding

Thema workshop



De helft van de Nederlanders kampt met overgewicht of obesitas, dat blijkt uit cijfers van het CBS en RIVM. Dit brengt allerlei gezondheidsrisico's met zich mee, zoals suikerziekte en hartkwalen. Huisartsen merken dit in hun spreekkamers. Ook zien ze steeds vaker overgewicht bij kinderen en jongeren. Een ongezonde leefstijl is hier meestal de oorzaak van. Hoe verandert u dat? Wat is nu eigenlijk gezonde voeding en hoe herkent u dit in de supermarkt?

"Met uw huisarts in gesprek over gezonde voeding."

In deze gratis workshop vertelt een huisarts uit uw gemeente hoe gezonde voeding uw gezondheid positief beïnvloedt. U krijgt praktische tips en gaat samen in gesprek. Geen pillen, maar paprika's!

Bibliotheek

Sint Anthonis
Boxmeer
Gennep
Bergen
Cuijk

Datum

dinsdag 7 mei
donderdag 16 mei
dinsdag 21 mei
dinsdag 28 mei
donderdag 13 juni

van
19.30 uur
tot
21.00 uur

Kijk op www.biblioplus.nl voor meer informatie en meld u aan.



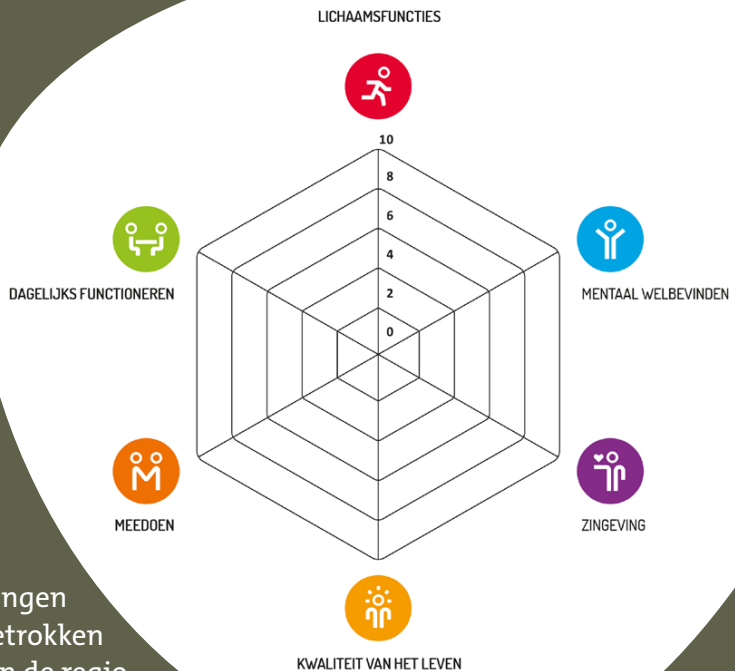
Netwerk
PositieveGezondheid
Noordelijke Maasvallei

de Bibliotheek
BiblioPlus

Positieve Gezondheid

Gezondheid is veel meer dan niet ziek zijn. Gezondheid is het vermogen van mensen om veerkrachtig om te gaan met de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven, en daarbij zoveel mogelijk eigen regie te voeren. Het gaat niet enkel om de behandeling van een ziekte of problemen, maar juist om het bevorderen van kansen en mogelijkheden van mensen, ondanks een eventuele ziekte of problemen.

In de Noordelijke Maasvallei staat Positieve gezondheid al een aantal jaren duidelijk op het netvlies. Hiervoor trekt de regio in netwerkverband nauw op met arts-onderzoeker Machteld Huber. Zij heeft het concept Positieve gezondheid geïntroduceerd. Het netwerk wil een beweging op gang brengen waarbij in 2020 alle betrokken partijen en personen in de regio werken en denken vanuit Positieve gezondheid.



Web van positieve gezondheid

Positieve gezondheid is uitgewerkt in een spinnenweb met zes assen. Iemand beoordeelt zelf hoe hij of zij scoort op deze deelgebieden. Dit web kan de basis vormen voor een gesprek met een professional: op welke punten kan en wil iemand beter scoren.

Meer info: www.netwerkpositievegezondheid.nl