

Hoe gaat het met u?



Deze folder wordt u aangeboden door:



Gebaseerd op het gedachtegoed van Positieve Gezondheid
Institute for Positive Health - www.iph.nl

Als u aan uw gezondheid denkt, wat vindt u dan belangrijk?

Ontdek in deze folder wat u nodig heeft om positief gezond te blijven!

Hoe gaat het met u?

Hieronder staan vragen over uw gezondheid. Wat gaat er goed? Wat is voor u belangrijk? Zou u iets willen veranderen?

Waarom nadenken over gezondheid?

Gezondheid is meer dan niet ziek zijn. Het gaat er ook om hoe u zich voelt. Lukt het u om om te gaan met veranderingen? Denk maar eens aan pech, problemen thuis, stress of afscheid nemen van een dierbare.

Stel uzelf de volgende vragen en kijk eens hoe het met u 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?

Wilt u iets veranderen om positief gezond te blijven?

In Roosendaal staan verschillende organisaties klaar om u daarbij te helpen. Neem gerust eens contact op.



Wij zijn Roosendaal

e-mail edwin.spitters@wijzijntraversegroep.nl

telefoon 06 140 019 60

humanitas

Humanitas West-Brabant West

e-mail i.traets@humanitas.nl

telefoon (0165) 59 99 36

Zelf iets doen?

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

Op www.ggdappstore.nl vindt u betrouwbare gezondheidsapps en websites. Denk bijvoorbeeld aan een app of website ...



... die u helpt om meer water te drinken



... met verschillende denkspelletjes



... die u helpt bij rouwverwerking



... die u laat zien waar u aanbieders van hulp kunt vinden



... die helpt om mensen met dezelfde interesses te ontmoeten



... die nuttige hulp biedt aan u of uw mantelzorgers