

## Bijeenkomst Leefstijl en gezondheid in tijden van Corona

Datum: 26 oktober 2020  
Tijdstip: 19.00 – 21.00 uur  
Plaats: Het Cruydenhuisch in Eindhoven  
Contactpersoon: David Berg



Minimaal 6 deelnemers, maximaal 12-14 deelnemers.  
Vanaf 4 deelnemers laten we het toch doorgaan maar dan meer in gespreksvorm.

### Wat willen we bereiken?

- Bewustwording van het brede gebied van gezondheid.
- Heel globaal kennismaken PG.
- Inzicht krijgen in wat je zelf kunt doen en wie je daarvoor nodig hebt.
- Ophalen of/waar deelnemers behoefte aan hebben voor een vervolgprogramma.

### Welkom

#### 19.00 – 19.10 uur

Welkom heten van iedereen en een korte toelichting op de avond. Wat is het doel van deze bijeenkomst, waarom organiseren we deze avond?

Gezondheidscheck ivm corona en vragen aan iedereen zich aan de maatregelen te houden.

### Kennismaking

#### 19.10 – 19.30 uur

- Wie ben je?
  - Wat kom je hier halen?
- (Inventarisatie op flipover)

### Hoe gezond voel je je?

#### 19.30 uur – 19.50 uur

Op flipover staat een thermometer getekend. Ga met een stickertje waar je jouw initialen op hebt getekend hier naartoe en plak de sticker daar waar jij vindt hoe gezond jij je op dit moment voelt.

Met de deelnemers hierover in gesprek:

Waar heb je jouw sticker geplakt?

Wat zegt dit over jou, misschien over de tijd waarin we leven?

### Gezondheid wat is dat eigenlijk?

Schrijf dit voor jezelf op. **Gezondheid is voor mij .....**

Wat betekent gezondheid in deze tijd? Corona, maatregelen, wellicht ziek geworden of direct naasten die ziek zijn geworden?

Maak je andere keuzes? Bijvoorbeeld als je kijkt naar leefstijl?

Wat helpt wel en wat helpt niet?

### Pauze

#### 19.50 uur – 20.05 uur

Koffie/thee op locatie? Iets van koekjes meebrengen?

## **Vragenspel**

### **20.05 uur – 20.45 uur**

In het midden liggen een aantal kaarten met vragen erop. Om de beurt pakken we een kaart, deze lees je voor en je vraagt wie deze wil beantwoorden. Je kunt elkaar hier ook vragen over stellen. Daarna beantwoord je de vraag zelf.

#### **Lichaamsfuncties**

Wat doe je zoal aan dagelijkse beweging?

Kun je goed slapen?

Hoe belangrijk vind je het om gezond te eten?

#### **Mentaal welbevinden**

Voel je je meestal vrolijk?

Hoe ga je om met veranderingen?

Kun jij je goed concentreren?

#### **Zingeving**

Heb je idealen? Zo ja welke?

Wat betekent voor jou een zinvol leven?

Heb je vertrouwen in jouw eigen toekomst?

#### **Kwaliteit van leven**

Hoe houd je in deze tijd balans?

Waar geniet jij van?

Wat is voor jou gelukkig zijn?

#### **Meedoen**

Heb je kort geleden nog steun gevraagd aan anderen?

Welke sociale contacten zijn voor jou belangrijk?

Word jij altijd serieus genomen?

#### **Dagelijks functioneren**

Hoe zorg je in deze tijd goed voor jezelf?

Hoe goed kun jij jouw grenzen aangeven?

Waar haal jij jouw kennis vandaan over gezondheid?

### **Samenvatting, peilen wat deelnemers willen, vragen en korte terugblik**

#### **20.45 uur – 21.00 uur**

=> We zijn nu bezig geweest met vragen die allemaal te maken hebben met gezondheid. En dan gezondheid in de brede zin van het woord. Dus niet alleen of je niet ziek bent maar ook of je geniet van je leven, of je contacten hebt met anderen, of je in staat bent om goed voor jezelf te zorgen, of je van jezelf vindt dat jouw leven zinvol is en of je goed om kunt gaan met veranderingen. Gezondheid in deze brede zin noemen we Positieve Gezondheid.

Als jullie willen kunnen we een volgende bijeenkomst organiseren waar we nog iets meer inzoomen op Positieve Gezondheid. Wellicht heb je zelf ideeën welke onderwerpen/thema's je zinvol vindt om hier aan de orde te stellen. We kunnen eventueel meerdere bijeenkomsten organiseren.

Peilen wat deelnemers willen.

Uitdelen van een lijst met bronnen als het gaat over informatie verkrijgen over Corona.

## **Evaluatie**

Met behulp van een balletje:

- Heb je nieuwe dingen gehoord vanavond?
- Gekomen tot andere inzichten?
- Wat vind je leuk / wat vond je minder?