



Afgelopen periode ging het vooral over wat niet meer kan, over ziekte en verlies. Nu we een weg zoeken in deze nieuwe werkelijkheid is het goed de focus te leggen op wat wel kan, wat is belangrijk in je leven en wat geeft je leven kleur.

De veerkracht die gevraagd wordt van mensen in deze situatie sluit naadloos aan bij het gedachtegoed Positieve Gezondheid: Gezondheid gaat over het hele leven en niet alleen over ziekte en wat niet meer kan. Gezondheid als het vermogen om te gaan met de uitdagingen in het leven.

Onze workshop, 'Positieve Gezondheid en IK Positief Gezond' is al meer dan 100 keer gegeven aan groepen burgers in heel Limburg. Echter door de maatregelen rondom COVID-19 hebben we afgelopen jaar slechts 15 workshops kunnen geven. Om toch mensen te laten kennismaken met het gedachtegoed van Positieve Gezondheid en zelf met hun eigen (positieve) gezondheid aan de slag te gaan hebben we de afgelopen periode gebruikt om de workshop te vertalen naar een interactieve digitale variant.

Digitale, interactieve workshop 'Positieve Gezondheid en IK Positief Gezond'

Hoewel echte ontmoeting niet vervangbaar is zijn we toch van mening dat de interactieve digitale versie een aanvullende variant is op de workshop. We hebben de workshop reeds enkele malen uitgetest met positieve reacties. Een groot deel van onze trainers van de workshops die op locatie werden gegeven hebben aangegeven zich ook in te willen zetten voor de digitale variant. Zij worden getraind en staan vanaf half maart klaar om de workshops te verzorgen.

Geïnteresseerd? Laat het ons weten via positiefgezond@burgerkrachtlimburg.nl

Meer over de workshop:

Doel

De workshop inspireert en motiveert mensen om zich het gedachtegoed van Positieve Gezondheid eigen te maken en zelf met hun eigen (positieve) gezondheid aan de slag te gaan.

Doelgroep

Deze digitale workshop is bedoeld voor jong en oud die kennis willen maken met het gedachtegoed Positieve Gezondheid. Denk o.a. aan leden van belangenorganisaties, patiëntenverenigingen, studenten, maar ook vrijwilligers en mantelzorgers. Eigenlijk iedereen die werk wil maken van zijn eigen 'Positieve Gezondheid' en daarover in gesprek wil gaan met andere mensen.

Inhoud workshop

Na een korte kennismaking en uitleg over spelregels, veiligheid en privacy krijg je een korte uitleg over wat Positieve Gezondheid inhoudt. Je gaat een eerste keer aan de slag met "het spinnenweb". In kleine (online) groepjes ga je met andere deelnemers in gesprek aan de hand van een opdracht. De workshop wordt in gezamenlijkheid afgerond en de mogelijkheid is er om tips en ideeën met elkaar uit te wisselen."

Organisatorisch

Als (vrijwilligers)organisatie, gemeente of instantie kunt u deze workshop organiseren voor uw vrijwilligers, burgers en mantelzorgers. U werft de deelnemers, wij verzorgen de rest. De kosten die daarmee gemoeid zijn bedragen € 50,- als bijdrage voor de vrijwillige inzet van de trainers.

De workshop

- wordt digitaal op afstand gegeven via ZOOM
- duurt ca. 1,5 uur met pauze
- wordt digitaal begeleid door getrainde vrijwilligers en/of medewerkers van Burgerkracht Limburg
- is geschikt voor maximaal 10 personen

Randvoorwaarden

- Deelnemers dienen te beschikken over een stabiele internetverbinding.
- Deelnemers beschikken over goede digitale vaardigheden, opdat ze kunnen inloggen bij deze workshop.
- Deelnemers beschikken over een camera/webcam en gaan akkoord dat ze fysiek zichtbaar zijn voor de andere deelnemers.

Aanmelden en informatie

Wilt u een digitale workshop organiseren voor uw leden of als individu deelnemen? Of heeft u vragen over deze workshop? Bel of mail:

Vera Niessen, adviseur Burgerkracht Limburg

T: (046)4208045

E: positiefgezond@burgerkrachtlimburg.nl

