

Positieve Gezondheid

Goed slapen

Thema workshop



Twintig procent van de Nederlanders van 12 jaar of ouder heeft problemen met slapen*. Zij vallen moeilijk in slaap of worden te vroeg wakker. Goed slapen verdient daarom aandacht. Na een goede nachtrust zijn lichaam en geest bij het wakker worden uitgerust. Bovendien bent u beter bestand tegen ziekten, vermoeidheid en burn-out.

"Met de huisarts in gesprek over goed slapen"

In deze workshop, vol praktische tips, wordt met een huisarts uit uw gemeente, ingegaan op hoe slaap uw gezondheid positief beïnvloedt en hoe u hieraan zelf kunt bijdragen.

Voor wie?

Voor iedereen die lekker wil slapen en/of anderen hier mee wil helpen.

Bibliotheek

Bergen
Mill
Cuijk
Sint Anthonis

Datum

woensdag 19 september
donderdag 27 september
donderdag 4 oktober
donderdag 18 oktober

van 20.00
tot 21.00 uur

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



Netwerk
Positieve Gezondheid
Noordelijke Maasvallei

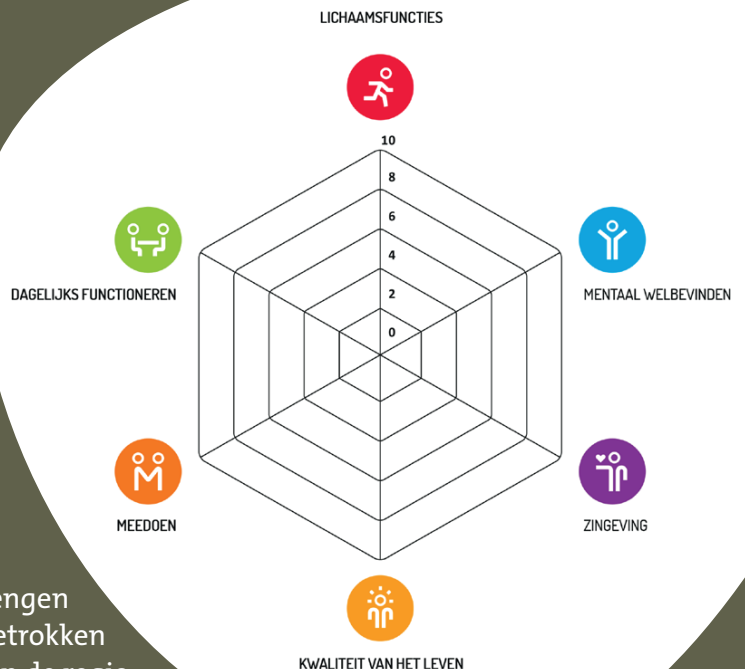
de Bibliotheek
BiblioPlus

* Bron: Gezondheidsenquête CBS 2017

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