

# UITNODIGING!

**Je hebt vast wel eens van Positieve Gezondheid gehoord. Of, misschien nog niet. In beide gevallen is dat natuurlijk oké. Benieuwd wat het is en wat het je te bieden heeft?**

Positieve gezondheid is het gedachtegoed dat jou helpt om op een nieuwe, verfrissende manier naar jouw gezondheid te kijken. De kracht ervan is dat je verder kijkt naar aandoening, ziekte of dat wat door omstandigheden niet meer kan. Positieve gezondheid focust juist op wat je wél hebt en nog steeds kunt. Soms zijn we er ons niet even bewust van. Jij en jouw gezondheid staan in deze workshop centraal!

'Hoe gaat het met jÓu?'

Daarom biedt **Burgerkracht Limburg & Stichting Ouders voor Ouders** een workshop aan om je kennis te laten maken met deze manier van denken over gezondheid.

## **Wat kun je verwachten?**

In de workshop prikkelen we jou om je het gedachtegoed van Positieve Gezondheid eigen te maken en ga je met andere deelnemers écht aan de slag. Onze trainers zorgen voor een fijne sfeer en helpen je Positieve Gezondheid op je eigen leven toe te passen.

## **Wat levert het je op?**

- Je leert over het gedachtegoed Positieve Gezondheid
- Je weet beter wat het voor jou kan betekenen
- Je gaat aan de slag met tools zoals 'Het Spinnenweb' die je helpen het gedachtegoed toe te passen
- Je leert mensen (anders) kennen (samenstelling in kleine groepjes)
- Je doet inspiratie en nieuwe ideeën op

## **Reacties van andere workshopbezoekers**

"Ik kan iedereen de workshop aanraden. Tijdens de workshop leerde ik over de samenhang tussen hoe je je fysiek en mentaal voelt. Met Positieve Gezondheid kijk je hoe verschillende zaken elkaar kunnen beïnvloeden. Je gaat er ook actief mee aan de slag. Denken in wat er wel kan. Ik leerde ook nieuwe mensen kennen. Omdat je met elkaar in gesprek gaat, besef je dat je niet de enige bent met een verhaal. Die herkenning is fijn."

*Aury Apeldoorn, inmiddels ook trainer*

## **Voor wie is het?**

Iedereen kan deelnemen aan deze workshop.

Goed om te weten

- De workshop is gratis;
- De duur van de workshop is 1,5 uur;
- Een workshop vindt digitaal plaats via Zoom;
- De workshop wordt begeleid door trainers die door Burgerkracht Limburg zijn opgeleid;
- Aan een digitale workshop kunnen 8, maximaal 10 personen deelnemen

## **Waar?**

Online via Zoom

## **Wanneer:**

3 november

## **Tijd:**

Van 10.00 uur tot 11.30 uur

Aanmelden voor deze workshop kan door een mailtje te sturen naar:

[info@stichtingoudersvoorouders.nl](mailto:info@stichtingoudersvoorouders.nl).

Aanmelden kan tot uiterlijk 1 nov!