

SAMEN POSITIEF GEZOND WEERT

“Gezonde kind omgeving”



Thomas Witjes

jongeren op Weert
gezond gewicht

Niels Peulen



Juliëtte Kruijen



Welkom!!

Even voorstellen

jongeren op
gezond gewicht

Weert



Propjes gooien

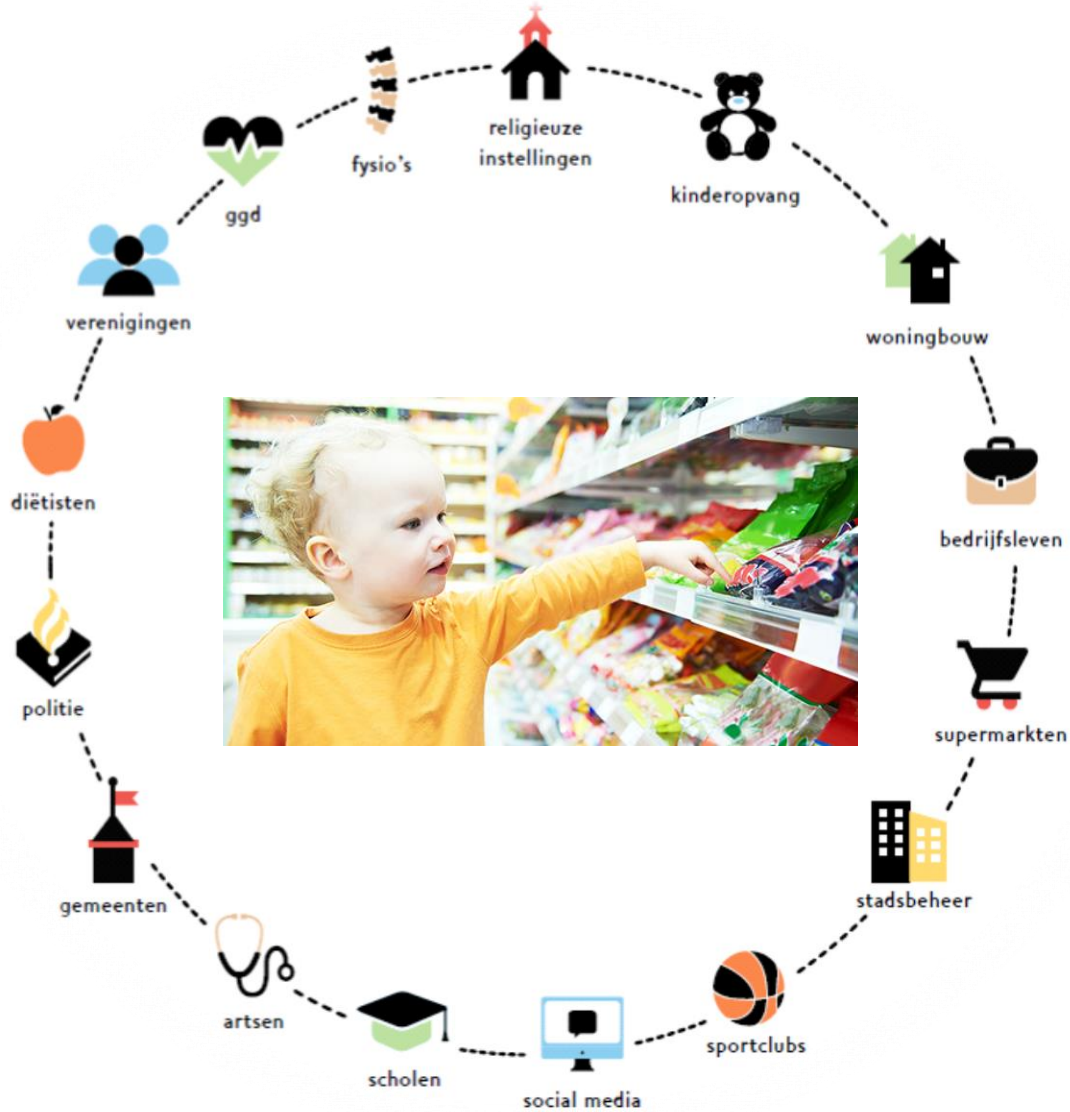
Vragen:

1. Was is uw functie?
2. Ik heb gekozen voor deze workshop omdat ?
3. Gezondheid betekent voor mij?
4. Stelling: van MacDonalds kunnen we niet winnen...

Inleiding



Kind omgeving



De 6 dimensies van Positieve Gezondheid:



MIJN LICHAAM

Lichaamsfuncties



MIJN GEVOELENS
EN GEDACHTEN

Mentale functies en –beleving



NU EN LATER

Spiritueel-existentiële dimensie



LEKKER IN JE
VEL ZITTEN

Kwaliteit van leven



MEEDOEN

Sociaal-maatschappelijke participatie



DAGELIJKS
LEVEN

Dagelijks functioneren

- Naar school gaan
- Jezelf kunnen zijn
- Vrije tijd hebben
- Voor jezelf zorgen
- Normaal kunnen zijn
- Beperkingen voelen
- Roken, alcohol en drugs gebruiken*



DAGELIJKS
LEVEN

- Vrienden en vriendinnen
- Erbij horen
- Pesten
- Doen wat je zelf wil*
- Meekomen met anderen*
- Op je eigen manier bijdragen*



MEEDOEN



MIJN LICHAAM

- Je goed voelen
- Energie hebben
- Gezond eten
- Lekker slapen
- Sporten en bewegen
- Lichamelijke klachten
- Pijn
- Uiterlijk



MIJN GEVOELENS
EN GEDACHTEN

- Omgaan met gevoelens
- Jezelf accepteren
- Je aan kunnen passen
- Positief in het leven staan*
- Je grenzen kennen*
- Omgaan met tegenslagen*

- Kijken naar de toekomst
- Cultuur en geloof
- Doelen en dromen hebben
- Keuzes maken*
- Jezelf kennen*
- Voorbeelden hebben*

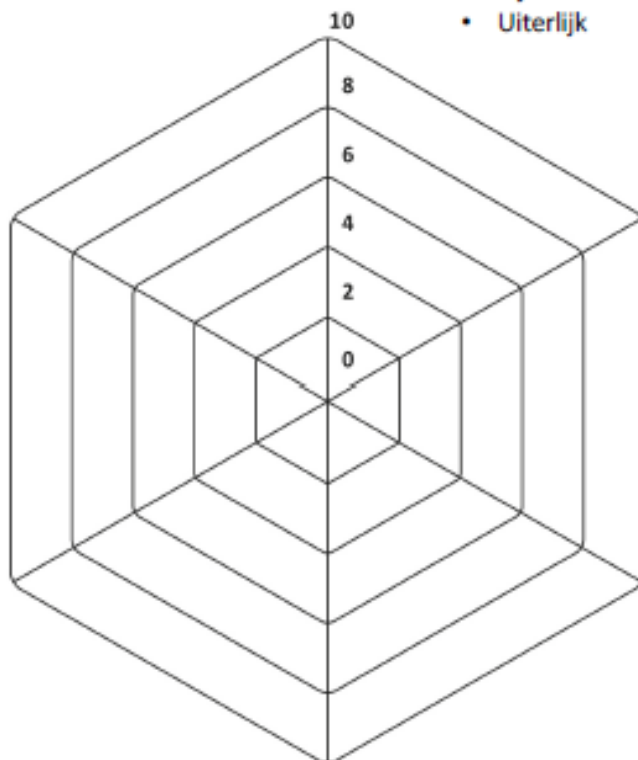


NU EN LATER



LEKKER IN JE
VEL ZITTEN

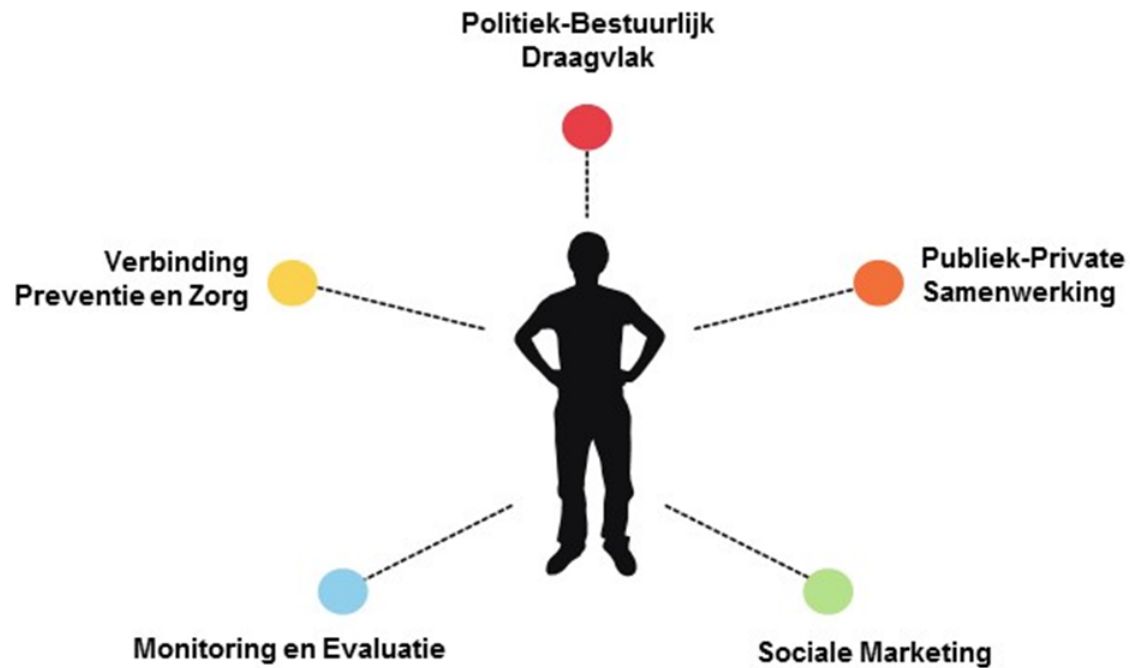
- Genieten
- Gelukkig zijn
- Vrolijk zijn
- Fijne omgeving ervaren*
- Zin hebben om dingen te doen*
- Steun en begrip van anderen krijgen*



* vooral voor kinderen van 12 tot 18 jaar

Jongeren Op Gezond Gewicht

de vijf pijlers

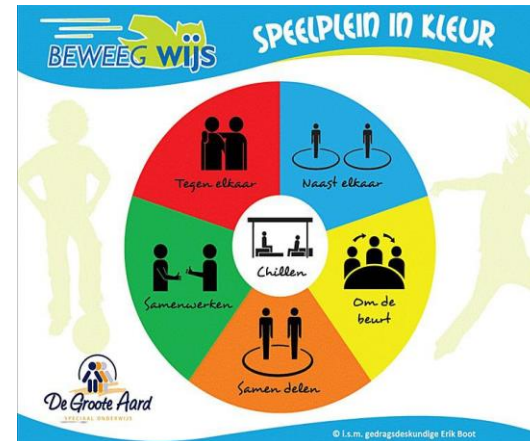


Jongeren Op Gezond Gewicht

Thema's in Weert:

- DrinkWater
- Groente en Fruit
- Gezonde sportvereniging
- Gratis Bewegen, gewoon doen!
- Ketenaanpak voor kinderen met overgewicht en obesitas (opstartfase)





Informatie

- www.weertinbeweging.nl
- www.letsmoveweert.com
- www.ggdlimburgnoord.nl
- www.gezondeschool.nl
- www.loketgezondleven.nl

jongeren op
gezond gewicht

Weert



Casus Bryan

- **Persoonlijk:** jongen, 10 jaar
- **Gezinssituatie:** geen broers of zussen, gescheiden ouders, woont bij moeder en weinig contact met vader
- **Eetgedrag:** veel ongezond eten (veel frisdrank en snoep) en houdt niet echt van groente
- **Hobby's:** tv kijken, spelcomputer en is geen lid van een vereniging
- **School:** gedragsproblemen, weinig vrienden, wordt gepest
- **Opvoeding:** Moeder is geneigd Bryan snel zijn zin te geven, weinig consequent in regels

Aan de slag

- Casus Bryan
- Opdracht: Gebruik het gesprekstool om de volgende vragen te beantwoorden.
- 3 vragen:
 1. Wat heeft Bryan nodig?
 2. Wat kan ik, mijn organisatie of een partner hierin betekenen?
 3. Wat heb ik of mijn organisatie hiervoor nodig om Positieve Gezondheid verder te implementeren?

Casus Bryan

- **Persoonlijk:** jongen, 10 jaar
- **Gezinssituatie:** geen broers of zussen, gescheiden ouders, woont bij moeder en weinig contact met vader
- **Eetgedrag:** veel ongezond eten (veel frisdrank en snoep) en houdt niet echt van groente
- **Hobby's:** tv kijken, spelcomputer en is geen lid van een vereniging
- **School:** gedragsproblemen, weinig vrienden, wordt gepest
- **Opvoeding:** Moeder is geneigd Bryan snel zijn zin te geven, weinig consequent in regels

- Terugkoppeling

- En... Bedankt voor uw input!

jongeren op
gezond gewicht

Weert

