



1: ervaringen delen

- Te veel protocol te weinig mensgericht en niet holistisch gekeken
- Commercialisering gezondheidszorg is probleem
- Mensen zijn niet rebels genoeg en niet kritisch en durven niet te vragen
- Vrijwilligerswerk is niet voor iedereen vanzelfsprekend
- Hoe maak ik onderscheid in goed slecht /
- Pak de fiets, zet mensen aan tot dagelijks bewegen
- Idealiseer het verleden niet , blij positief kijken

gekozen

probleem

Negativiteit heeft een ongezonde invloed op het gevoel van welzijn. Blijf Positief Denken!



2: probleem verkennen

Invloeden media /familiaire problemen /eigen trauma's /problemen van anderen /financiële problemen → gevoel van machteloosheid/ gemis/ zorgen / energie verlies / gebrek aan zelfvertrouwen/ lichamelijk achteruit spanning/schaamte /uitzichtloos en isolement



3: ideeën bedenken

- Zowel offline als online informatie geven over gezonde leefstijl
- Zonder verwijzing kan iedereen gebruik maken van de consultatiebus
- Themabijeenkomsten over bv grenzen stellen/armoede en eenzaamheid/voeding/bewegen
- Cursus hoe word ik gezond /loslaten /geriatrie Forum themagericht
- Vrijwilligers met holistische visie
- Toolbox voor ouderen waar je alles in kunt vinden
- Van Harte restaurants
- Hobby en sportclub /huisdier/tuintje/ nabuurschap
- Budgetcoach

gekozen

idee:

'Ken je kracht Bus '



4: oplossing uitwerken

- Pakkende titel
- Wat is jullie oplossing
- Hoe werkt het
- Doelgroep
- Wat levert het op
- Wat is er voor nodig
- Wie gaat dit uitvoeren
- Eerste stappen

- Creëer een punt voor informatie bv mobiel voor 60+
- Maak zelf ik een stappenplan om zorg in te schakelen Checklist? 65 + BOX? Een lijst met voorzieningen in de wijk.
- Je werkt aan aan preventieve geestelijke en lichamelijke gezondheid