

THEMAMIDDAG “Positieve Gezondheid”

Positieve Gezondheid is een nieuw begrip in Nederland. Veel mensen vinden dat ze gezond zijn wanneer ze geen lichamelijke klachten hebben en niet ziek zijn. Positieve Gezondheid is echter meer dan niet ziek zijn. Ook mensen met een (chronische) ziekte kunnen zich gezond voelen. Zij kunnen zich aanpassen aan de veranderingen in hun leven. U kent vast wel iemand met een lichamelijke of geestelijke beperking die zich toch goed voelt. Of een ouder persoon die zich nog prima weet te redden, ondanks de gezondheidsproblemen die ouderdom met zich mee brengt of kan brengen. Positieve Gezondheid gaat niet over het ontkennen van ziekte, beperkingen of problemen, maar over hoe goed je daarmee om kunt gaan, over de veerkracht die je hebt.

Als we ouder worden, krijgt gezondheid nog meer aandacht. Kwaliteit van leven is immers heel belangrijk.

Lichamelijke gezondheid is van invloed, maar er spelen veel meer factoren. Vandaar dat er een zeer brede definitie van gezondheid is geformuleerd n.l.

Gezondheid is het vermogen van mensen om zich aan te passen en een eigen regie te voeren, in het licht van sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven.

Op woensdag 9 oktober 2019 is er om 14.00 uur in Baexheimerhof (bij de kerk in Baexem) een themamiddag over Positieve Gezondheid.

KBO Limburg heeft “Burgerkracht Limburg” ingeschakeld om deze middag te verzorgen. Tijdens deze middag..

- krijgt u uitleg over het begrip Positieve Gezondheid
- hoort u welke factoren een rol spelen bij Positieve Gezondheid
- kunt u uw eigen Positieve Gezondheid in kaart brengen en krijgt u handreikingen om er zelf mee aan de slag te gaan.

De voorlichtingsmiddag is gratis. Ook niet leden zijn van harte welkom. We hopen velen te mogen begroeten.

Bestuur Seniorenvereniging Baexem