

Workshop Positieve Gezondheid



doejemee van Langer leven naar Meer leven



OPPASHONDEN Bianca Simons

bianca@oopoeh.nl

Projectmanager **TEL 020-7853745**

www.oopoeh.nl

HOE KIJK JE NAAR JE TOEKOMST?



Het beeld dat wij van de toekomst hebben, beïnvloedt de keuzes die wij nu maken?

Opbrengst

- Ben je je bewust van de verschillende 'kijken' naar de toekomst?
- Heel veel heeft te maken met wat wij denken en onze opvattingen.
- Als je je aannames verandert, komen alternatieve 'toekomst' te voorschijn?

BLUE ZONES & POSITIEVE GEZONDHEID



Blauwe zones

zones



wat is het?

- Institute for Positive Health (iPH)
opgericht door Machteld Huber.
- Missie: Gootste Blue Zone ter wereld maken,
een plek waar mensen langer, gezonder en
gelukkiger leven dan waar ook ter wereld.
- Nieuwe definitie van gezondheid in
uitgewerkt in 6 dimensies.

*"De bredere benadering draagt bij aan het
vermogen om met de fysieke, emotionele en
sociale uitdagingen in het leven om te gaan."*



<https://www.iph.nl/eenvoudige-tool-mijn-positieve-gezondheid/>

<https://www.iph.nl/volwassertool-mijn-positieve-gezondheid/>

Hoe behoud je
Veerkracht?



6 dimensies van positieve gezondheid



**LICHAAMS-
FUNCTIES**



**MENTAAL
WELBEVINDEN**



ZINGEVING



**KWALITEIT VAN
LEVEN**



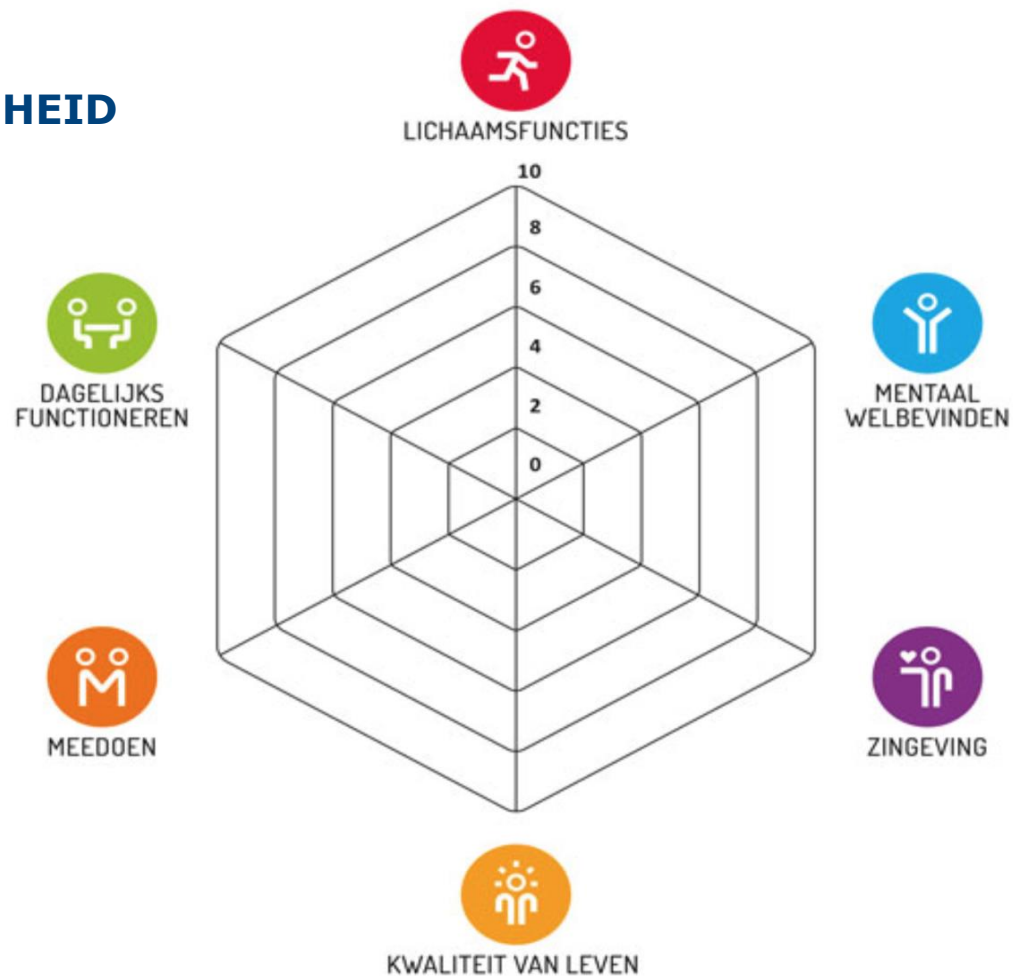
**SOCIAAL
PATICIPEREN**



**DAGELIJKS
FUNCTIONEREN**

SPINNENWEB POSITIEVE GEZONDHEID

Institute for positive health



Lichamelijke functioneren:

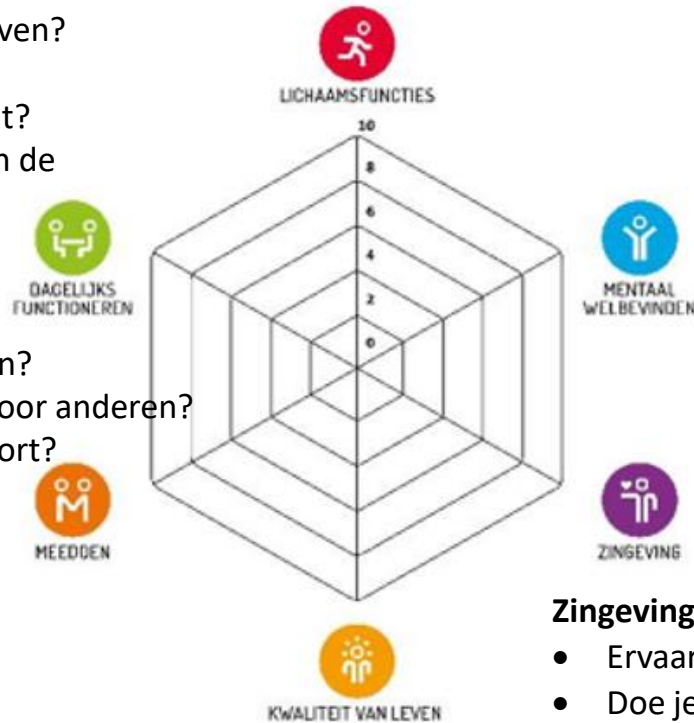
- ben je bewust bezig met voeding, bewegen, slaap?
- Voel je je fit, energiek?
- Lukt het om te ontspannen?
- Kun je Fysiek doen wat je graag doet?

Dagelijks functioneren

- Lukt het om grenzen aan te geven?
- Kun je goed je tijd indelen?
- Vraag je hulp als die nodig hebt?
- Ben je in staat om alle ballen in de lucht te houden?

Meedoen

- Ben je tevreden over je contacten?
- Wordt je voldoende betrokken door anderen?
- Heb je het gevoel dat je er bij hoort?
- Heb je hobby's en activiteiten?



Mentaal welbevinden

- Ervaar je regie over werk/ leven?
- Voel je je veerkrachtig?
- Denken en voel je je over het algemeen positief of negatief?
- Ben je tevreden over wie je bent en wat je hebt bereikt?

Zingeving

- Ervaar je betekenis in je leven?
- Doe je activiteiten die je waardevol vindt?
- Lukt het je doelen/ idealen te bereiken?
- Heb je een beeld over jouw toekomst?

Kwaliteit van leven= een resultante

- Ben je tevreden met je leven
- Kun je genieten, heb je levenslust?
- Is de leef/werk omgeving prettig?
- Ervaar je waardering?

Dagelijks functioneren /Balans

Hoe ziet jouw huis
van de toekomst
eruit?



Jouw huis van energie



- 'Werkkamer'
- Zorg voor anderen kamer
- Sportkamer
- Hobby kamer
- Ontmoetingskamer
- Niks-moet kamer
- Kluskamer
- ...

Teken als plattegrond je 'virtuele' huis

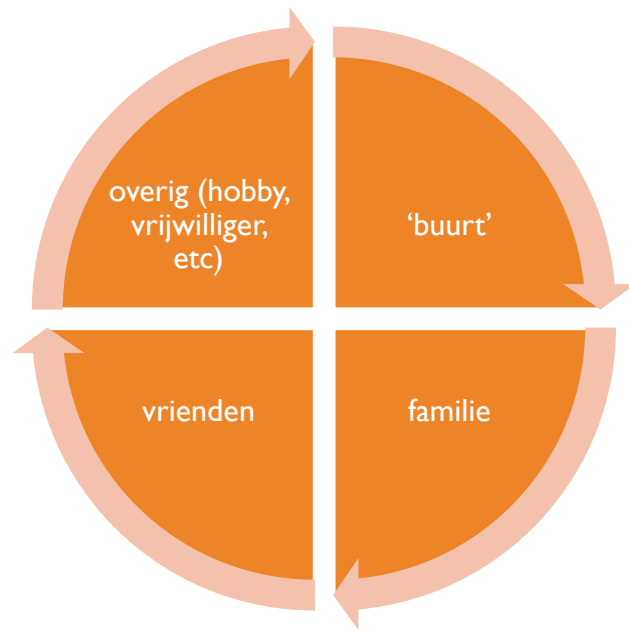
Bepaal de grootte van de kamers. Plaats de muren.

Wandel vervolgens door je huis. Wat tref je aan?

- Wat vind je van de grootte van de kamers?
- In welke kamer is het een rommeltje en kom je te weinig?
- Waar haal je veel voldoening uit? Waar laad jij je batterij op?
- Wat kost je veel energie?

Is er iets dat om verandering vraagt?

MEEDOEN & MIJN SOCIALE CONTACTEN / NETWERK



1. Welke contacten heb je? Teken de cirkel

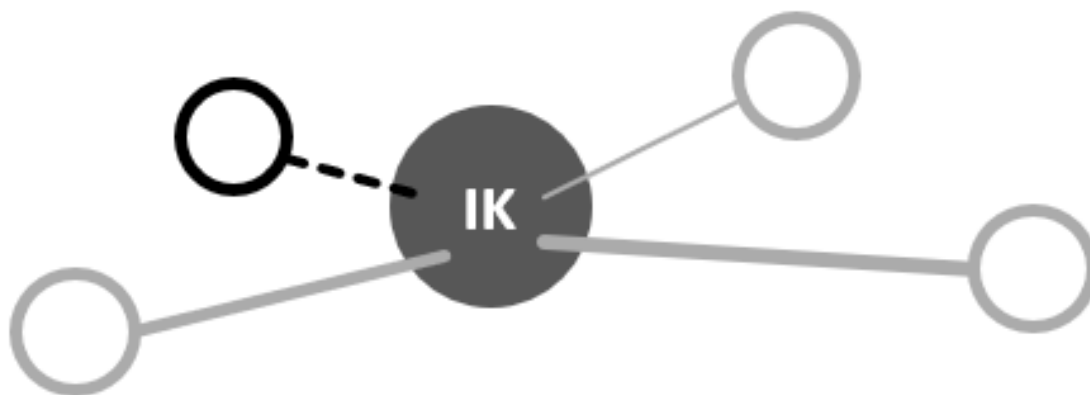
2. Wat leveren je contacten jou op?

- Welke contacten leveren jou een positief gevoel op? Van wie krijg je energie en inspiratie of met wie beleef je plezier?
- Welke contacten leveren jou een minder positief gevoel op? Wie kosten je energie?

3. Maak de balans op: besteed jij de meeste tijd aan contacten die je een positief gevoel opleveren? Of misschien niet?

HOE MOBILISEER IK EEN NETWERK?
WELKE MOGELIJKHEDEN BIEDT MIJN OMGEVING?

MIJN WENS



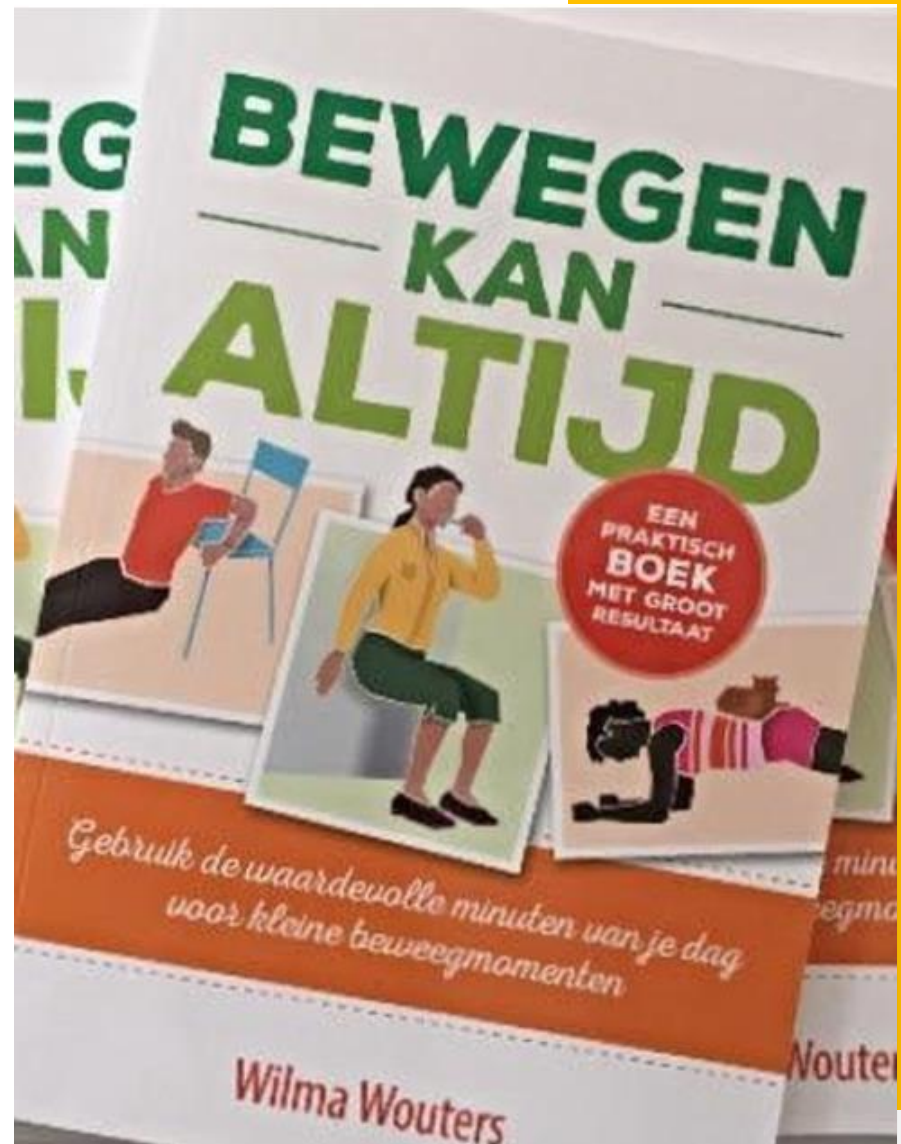
Ik zou graag in contact komen met mensen die

.....



Zo gezond als een vis

Bewegen

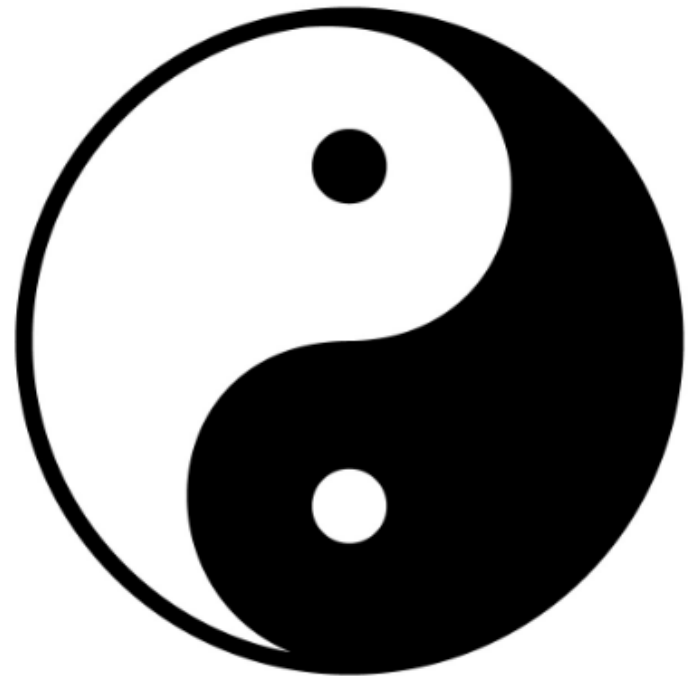


Goed slapen





Ontdek Yin en restoratieve Yoga



Heidi Rooijackers

Even kort voorstellen

- ▶ Heidi Rooijakkers, Amsterdam, IJburg
- ▶ Ontwikkelingsgericht coach en trainer voor loopbaan- en levensvraagstukken
- ▶ Studiekeuzecoach
- ▶ Geaccrediteerd bij Nobco en Noloc en tevens assessor en mentor bij Noloc
- ▶ Yin yoga en restorative yoga docent
- ▶ Favoriete thema's: zingeving, persoonlijke groei, bezieling, verbinding, authenticiteit en goed leven

Wat is yin yoga?

- ▶ Yin yoga is een langzame rustig vorm van yoga.
- ▶ Het zorgt voor lichamelijke ontspanning en meer rust in je hoofd.
- ▶ Het bestaat met name uit liggende en zittende houdingen die langere tijd (3-5 minuten) worden vastgehouden.
- ▶ De houdingen zijn gericht op het versterken en versoepelen van het bindweefsel, ligamenten en gewrichten.

Voorbeelden van houdingen bij yin yoga



Voor wie is yin yoga geschikt?

- ▶ Deze vorm van yoga is geschikt voor bijna iedereen.
- ▶ Leeftijd maakt niet uit en zelf met (lichte) blessures kun je mee doen.
- ▶ Bij yin yoga wordt veel gebruik gemaakt van kussen, bloks en dekens om gemakkelijker in de houding te kunnen blijven.
- ▶ Het is vooral goed als je veel zittende werk doet of spanningsklachten ervaart

Wat is restorative yoga

- ▶ Restorative yoga is nog 'langzamer' dan yin yoga.
- ▶ Het is gericht op bewuste ontspanning.
- ▶ Het brengt je lichaam in een diepe staat van rust, waardoor het zenuwstelsel de gelegenheid krijgt om te ontspannen.
- ▶ Je lichaam wordt volledig ondersteund door props.
- ▶ Houdingen worden 6-8 minuten aangehouden.
- ▶ Voor (bijna) iedereen geschikt.

Voorbeelden van houdingen bij restorative yoga

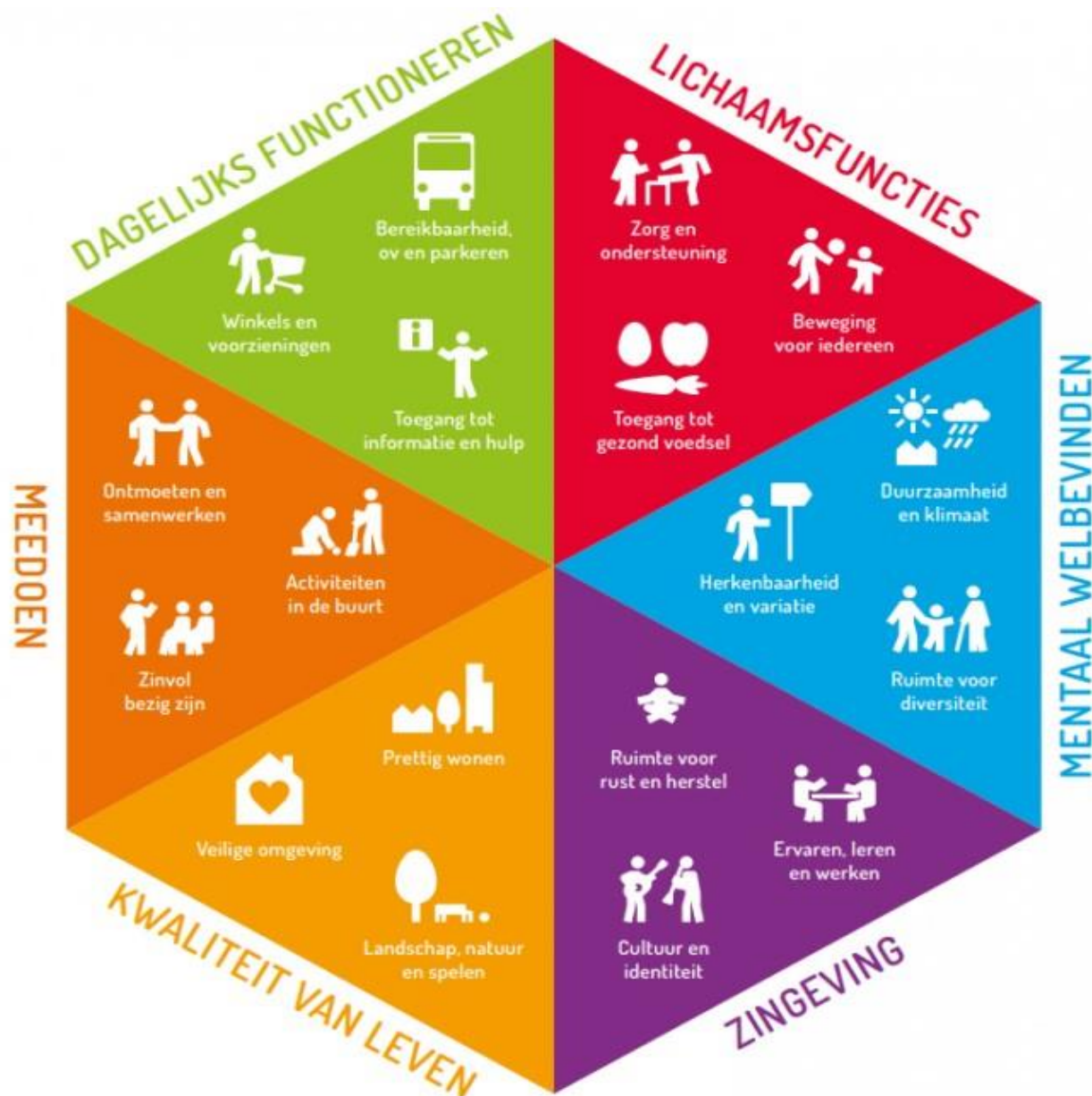


Lijkt het je leuk om eens gratis een yin yoga les te komen proberen?

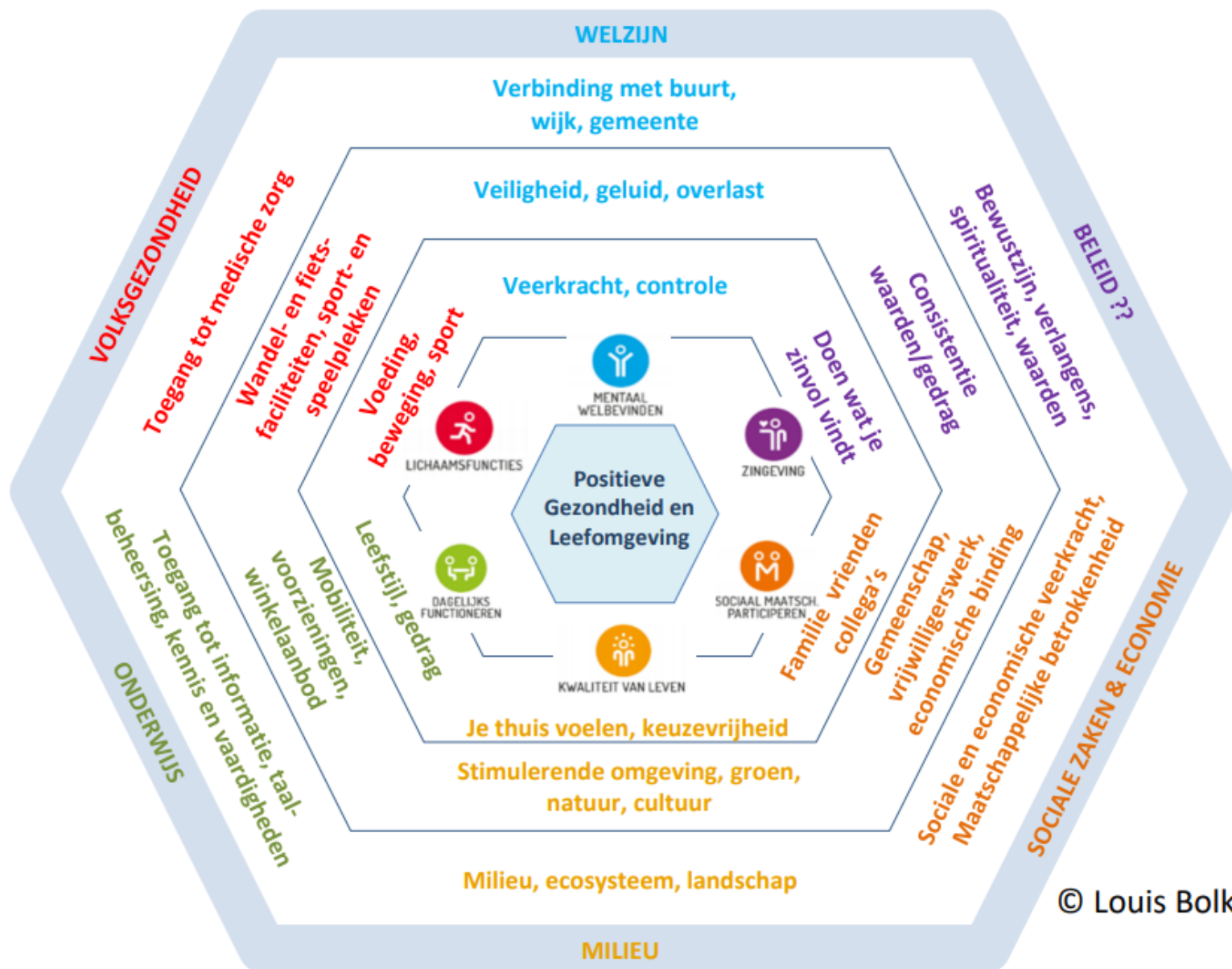
- ▶ Iedere donderdagavond van 19.30 tot 20.45 uur.
- ▶ Bij Naar Zee, Bert Haanstrakade 102
- ▶ Ervaring is niet nodig
- ▶ Je bent van harte welkom!

**JE KUNT VEEL ZELF
DOEN, MAAR OOK DE
OMGEVING KAN JE
STIMULEREN!**

WAT IS ER EN WAT KUNNEN WE OP IJBURG MEER DOEN?



Integraal model voor Positieve Gezondheid en Leefomgeving: invul-voorbeeld





Dynamo - IJburg/Zeeburgereiland

Nieuwsflits

Voorjaar 2024

BUURTKAMER IJBURG

Ed Pelsterpark 8

Contactpersoon: Jossin Pook (zie voorzijde voor contact)

MAANDAG	
09:30-12:00	THEE EN THEMA
10:30-12:00	WANDELGROEP LADIES ONLY (verzamenen hoek SAG gebouw, IJburglaan 727)
13:00-18:30	EMPOWERMENT VOOR VROUWEN
19:30-21:00	NEDERLANDSE LES BEGINNERS (in de FlexBieb)
DINSDAG	
09:30-11:30	KOFFIEOCHTEND
10:30-11:30	BUITENSPORT & BEWEGEN (55+)
12:00-14:00	NEDERLANDSE LES VROUWEN
14:00-16:00	TEAM ED
WOENSDAG	
09:15-11:30	BUURTTEAM SPREEKUR
10:00-11:00	WANDELEN (verzamenen hoek SAG gebouw, IJburglaan 727)
11:00-12:00	GEZONDE LEEFSTIJL (SAG gebouw, IJburglaan 727)
11:00-12:00	TAAL INLOOFSPREKUR (SAG gebouw, IJburglaan 727)
13:00-15:00	CURSUS HANDWERKEN (borduren en haken)
15:30-16:30	ZUMBA VOOR VROUWEN: Leefstijlnetwerk IJburg (zaal boven buurtkamer)
16:00-18:00	GL: LEEFSTIJL GROEPEN
19:00-22:00	VOETBALVADERS
DONDERDAG	
13:00-16:00	KOOKGROEP 'GEZOND AAN TAFEL'
17:00-21:00	GIRLSFORWARD
VRIJDAG	
12:00-17:00	CREATIEVE LUNCH
17:00-21:00	MEIDEN INLOOFACTIVITEIT (2*, 3* en 4* van de maand)
17:30-21:30	PSYCHIATRIE CAFE (1* vrijdag van de maand)
ZATERDAG	
13:00-16:00	KOOKSHOP
17:00-22:00	VOETBALVADERS
ZONDAG	
15:00-17:00	MEIDEN INLOOFACTIVITEIT
17:00-22:00	VROUWENONTMOETINGSACTIVITEIT

BUURTKAMER ZEEBURGEREILAND

John Blankensteinstraat 1b

Contactpersoon: Noelle van der Ploeg (zie voorzijde voor contact)

MAANDAG	
10:00-12:00	KOFFIE-INLOOP
13:00-14:30	FIT GYM (55+)
DINSDAG	
10:00-12:00	SPELINLOOP (0-2,5 JAAR)
13:00-15:00	NEDERLANDSE TAALLES BEGINNERS
15:30-18:00	YOUTH EMPOWERMENT: Advies & Begeleiding
WOENSDAG	
09:00-10:00	SPORTEN VOOR VROUWEN
11:00-12:00	KOFFIE-INLOOP
17:45-19:30	BUURTRESTAURANT
DONDERDAG	
09:30-12:00	SPELINLOOP (0-2,5 JAAR)
10:30-11:30	GOLDEN SPORTS (55+)
19:00-21:00	VROUWENKOOR (AMATEUR)
VRIJDAG	
09:15-11:00	BUURTTEAM SPREEKUR (ZONDER AFSpraak)
12:30-14:00	NEDERLANDSE LES
ZATERDAG	
10:00-12:30	KOFFIE-INLOOP
10:00-12:30	REPARATIEKAMER
ZONDAG	
15:00-21:00	TROEF CALL

PAVILJOEN C

Zuiderzeeweg 11c

Contactpersoon: Lisanne Binnenmars (zie voorzijde voor contact)

MAANDAG	
14:00-16:30	WRAP training
20:00-21:00	YOGA (tot 30 april)
DINSDAG	
20:00-21:00	YOGA (na 30 april)
18:00-20:00	KOOKWORKSHOP (vegan) alle even weken
WOENSDAG	
09:00-12:00	VLUCHTENLINGENWERK SPREEKUR
13:00-20:00	OPERATION FOOD FREEDOM
DONDERDAG	
14:30-16:30	INLOOFSPREKUR BUURTTEAM
18:00-20:00	SOUP NIGHT
VRIJDAG	
10:00-12:00	KAPPER (op afspraak)

STEIGERPLEK

William Barlowlaan 1

Contactpersoon: Angela Ruigrok (zie voorzijde voor contact)

MAANDAG	
09:30-12:00	SPELINLOOP
15:30-18:00	HUISWERKBEGELEIDING
DINSDAG	
15:00-17:00	TALENTENTENT
WOENSDAG	
09:00-12:00	BLOEIEND STEIGERTJE
13:00-15:00	TALENTENTENT
15:00-17:00	Family Life Education Kinderen 4-16 jaar
DONDERDAG	
09:30-10:30	KOFFIEMOMENT
09:00-11:00	TAALLES CONVERSATIE
13:00-16:30	STEIGER ALEJER
VRIJDAG	
09:00-12:00	BLOEIEND STEIGERTJE
12:15-13:15	STOELYOGA (55+)
15:00-17:00	CHILLTIME JUNIOR MEIDEN
17:00-19:00	MEIDENCLUB (13+)
ZATERDAG	
10:30-15:00	Family Life Education kinderen 4-16 jaar

WITTE KAAP

F.D. Kahlenbergstraat 262

Contactpersoon: Deysha Koeiman (zie voorzijde voor contact)

MAANDAG	
09:00-10:00	TAFELTENNISSEN
DINSDAG	
09:00-10:00	TAFELTENNISSEN
10:00-11:00	NEDERLANDS LEZEN
10:00-13:00	VROUWEN INFORMEREN VROUWEN
WOENSDAG	
09:00-10:00	TAFELTENNISSEN
DONDERDAG	
09:00-10:00	TAFELTENNISSEN
10:00-11:00	STOELYOGA
VRIJDAG	
09:00-10:00	TAFELTENNISSEN
10:00-11:00	KOFFIE OCHTEND VOOR OUDEREN (65+)
13:00-14:00	STOELGYMNASTIEK
14:30-15:30	VOORLEZEN KINDEREN

Schrijf je in door te mailen naar info@ijburgdoejemee.nl

7 mei Jouw Style workshop

Van 20.00 tot 22.00 uur in de Flexbieb. Toegang is gratis



Ontdek Jouw Stijl

Schrijf je in door te mailen naar info@ijburgdoejemee.nl

18 juni digitaal fit blijven

