

# Wat gaat er wél goed? Vergroot je Positieve Gezondheid



in je kracht staan

meedoen

eigen regie

betekenisvol leven

*'Ik was net bij de huisarts en die raadde mij aan om bij Indekerngezond langs te gaan. Ik zou graag meer mensen willen leren kennen en iets zinnigs doen.*

*Wat zou ik hier kunnen doen?'*

## Activiteiten bij Indekerngezond

Bij Indekerngezond kun je meedoen met een workshop of activiteit. Bijvoorbeeld over Positieve Gezondheid. Maar ook over andere onderwerpen. Je kunt samen bewegen, schrijven, ervaringen delen, koken, eten en nog veel meer. Ook kun je binnenlopen voor een kop koffie of thee en er gewoon even zijn.

Alle workshops en activiteiten worden door wijkbewoners georganiseerd. Dat doen zij vanuit hun hart en door hun talent in te zetten.

Kom langs om anderen te ontmoeten, jezelf te ontwikkelen, iets te ondernemen of te ontdekken wat jij wilt doen.



Voel je welkom om binnen te lopen tijdens onze openingstijden

**maandag t/m vrijdag van 9:30 - 17:00 uur**

voor een praatje, kop koffie, rondleiding, gesprek of luisterend oor.

**Inloop, ontmoet je buurtgenoten**

ledere dinsdagochtend

10:00 tot 11:30 uur

**Koffie&Kids**

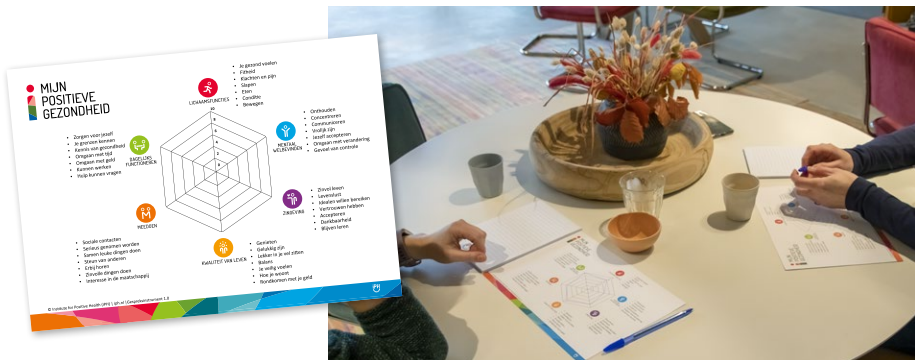
ledere woensdagochtend

10:00 tot 11:30 uur

# Vergroot je Positieve Gezondheid

Bij Indekerngezond kun je met een betrokken wijkbewoner in gesprek over wat voor jou belangrijk is. Dit kan met behulp van het spinnenweb van Positieve Gezondheid. Zo'n gesprek geeft inzicht in wat jij meer aandacht wilt geven. Niet omdat het moet, maar omdat jij het belangrijk vindt! Je krijgt bij Indekerngezond geen adviezen en we vertellen je niet wat je zou moeten doen. Je bedenkt zelf welke kleine stap jij wilt zetten om je Positieve Gezondheid te vergroten.

Positieve Gezondheid helpt je omgaan met de uitdagingen van het leven.



*'Ik wist niet of Indekerngezond wel iets voor mij was. Na de workshop Positieve Gezondheid die ik volgde, raakte ik aan de praat over wat hier allemaal kan. Dat sprak mij aan. De volgende dag deed ik al mee met het teamoverleg. Mijn man vroeg: 'Wat is er met jou gebeurd?' Toen ik opstond dacht ik: 'Ja, ik ga iets leuks doen vandaag!'*

## Positieve Gezondheid, wat is dat?



LICHAAMSFUNCTIES



MENTAAL  
WELBEVINDEN



ZINGEVING



KWALITEIT  
VAN LEVEN



MEEDOEN



DAGELIJKS  
FUNCTIONEREN

### Een bredere kijk op gezondheid

Bij Positieve Gezondheid tellen alle aspecten van je gezondheid mee. Niet alleen je lichamelijke en geestelijke gezondheid, maar bijvoorbeeld ook: samen leuke dingen doen, zorgen voor jezelf en vertrouwen hebben.

### Aandacht voor wat wél kan

Positieve Gezondheid gaat niet over wat niet (meer) lukt, maar juist over wat je wél kan. Het gaat over wat voor jou op dit moment belangrijk is. Ieder leven gaat over bergen en door dalen. Wat kun jij zelf doen om lekker in je vel te zitten?

Kijk hier voor data van komende workshops Positieve Gezondheid en andere activiteiten.

## In gesprek over je Positieve Gezondheid?

Spreekt het je aan om in gesprek te gaan over je Positieve Gezondheid? Loop dan gerust eens binnen. Een van de teamleden gaat graag met je in gesprek. Je mag ook eerst bellen of mailen om een afspraak te maken. Of meld je via de website aan voor een workshop Positieve Gezondheid. Deze wordt 1x per maand voor en door buurtbewoners gegeven.

## Ook jij kunt meedoen bij Indekerngezond

Bij Indekerngezond zijn bewoners aan zet. Doe mee als teamlid, volg een workshop of organiseer zelf een activiteit voor bewoners uit de buurt. Meedoen in het team van Indekerngezond kan als gastvrouw of gastheer, in het beheerteam, als initiatiefnemer van een activiteit, in het communicatieteam of op een andere manier die bij jou past. Variërend van twee uur tot meerdere dagdelen per week. Je kunt bij Indekerngezond je talent inzetten of herontdekken en meedoen op een manier die bij jou past. Dit is een plek waar je jezelf mag zijn. Iedereen is welkom!

Alles wat we doen bij Indekerngezond, doen we door, met en voor buurtbewoners.



*'Ik kom hier vooral om mijn mede-teamleden te ontmoeten.  
Daar kom ik mijn bed voor uit en dan doe ik tenminste  
weer iets. Dat geeft mijn dag zin.'*

Klik hier om een video  
over Indekerngezond te bekijken.






# Contactgegevens Indekerngezond

Adres: Kopenhagenstraat 41, 3541 CE Utrecht  
Om de hoek bij de Jumbo in Leidsche Rijn Centrum  
maandag t/m vrijdag van 9:30 - 17:00 uur

E-mail: [info@indekerngezond.nl](mailto:info@indekerngezond.nl)

Telefoon: 06 - 23 19 50 57

Website: [www.indekerngezond.nl](http://www.indekerngezond.nl)

Social media:   



We hopen dat deze folder je een goed beeld geeft over wat je bij Indekerngezond zou kunnen doen. Graag gaan we met je in gesprek over wat bij jou past. Mail of bel naar Indekerngezond of kom langs!

Voel je welkom! We ontmoeten je graag

**IDKG**  
Indekerngezond