



ZELFREDZAAMHEID EN POSITIEVE GEZONDHEID BIJ OUDEREN

HET VERSTERKEN VAN WELZIJN/GEZONDHEID VAN OUDEREN IN DE THUISSITUATIE.

EVEN VOORSTELLEN

- Monique van Heesch-Webers
- Verpleegkundige in de wijk
- Kartrekker buurtinitiatief
- Implementatiecoach Positieve Gezondheid
- Initiator Krachtige Vrouwen Limburg
- Vrijwilliger gemeenschapsontwikkeling Plök

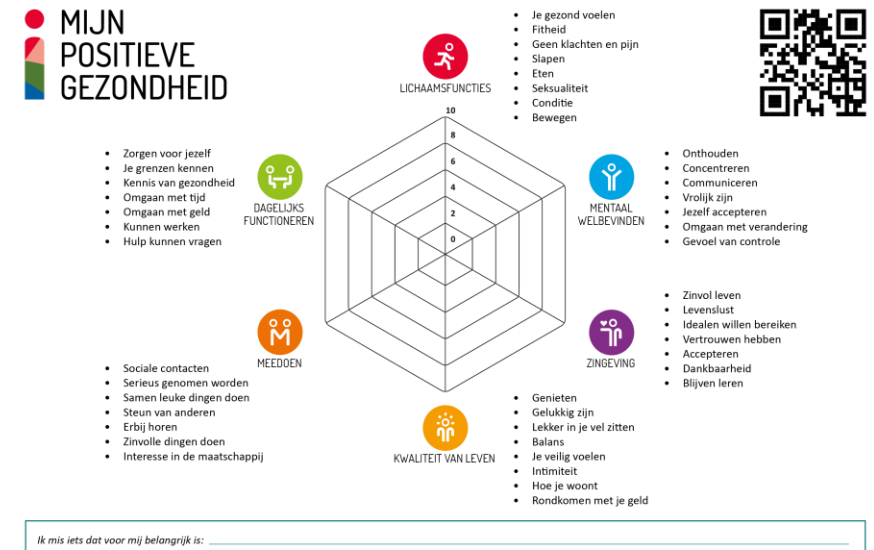


EN WIE ZIJN JULLIE?



GEZOND OUDER WORDEN, HOE DOE JE DAT?

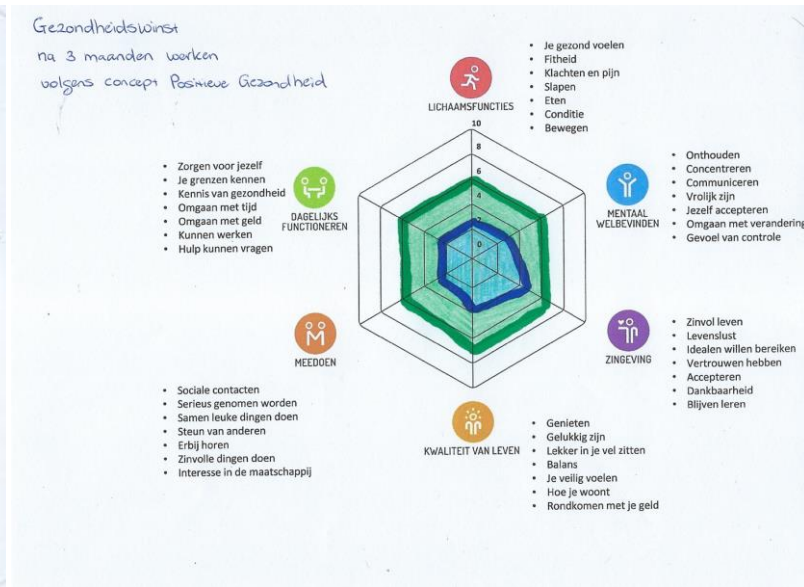
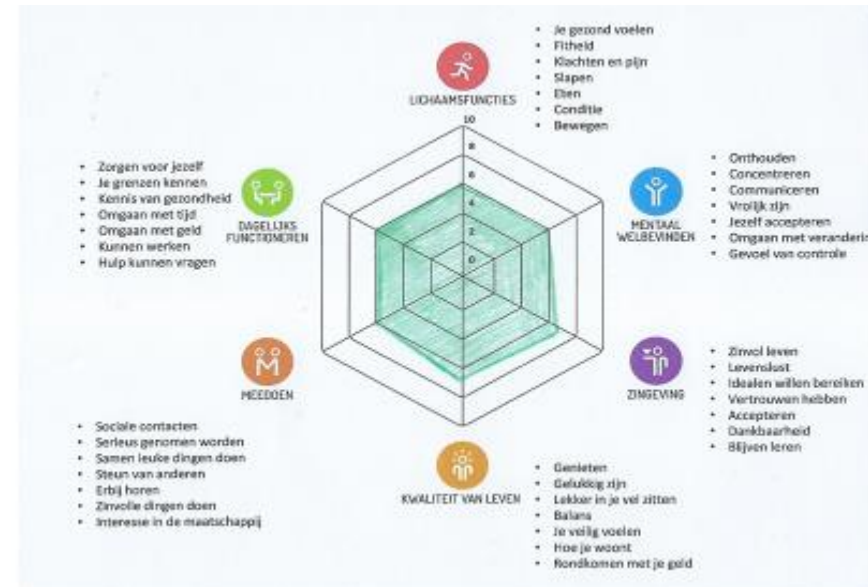
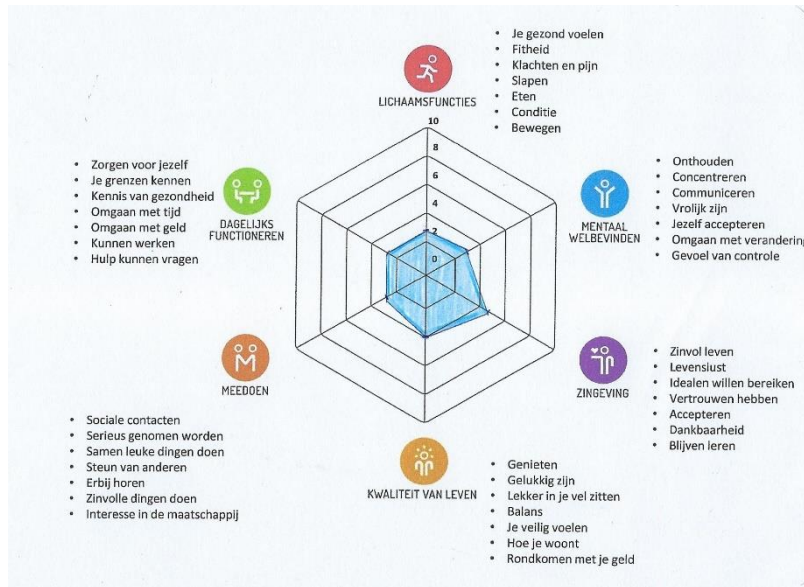
- Wat is voor jou belangrijk om op een prettige manier oud te worden?
- Zou je iets willen veranderen?
- Wat heb jij nodig om je lekker in je vel te voelen?
- Wat kun je zelf doen om dit te bereiken?
- Welke ondersteuning heb je eventueel nodig?
- Wie kan daar het best bij ondersteunen?



UITSLAG SQUAT-STOEL-TEST:

Leeftijdsgroep	Vrouwen (minimaal)	Mannen (minimaal)
35 - 39	21	23
40 - 44	19	21
45 - 49	17	19
50 - 54	15	17
55 - 59	13	15
60 - 64	12	14
65 - 69	11	12
70 - 74	10	12
75 - 79	10	11
80 - 84	9	10
85 - 90	8	8

KENNIS/PRAKTIJKERVARINGEN IN DE OUDERENZORG



RECEPT #KLEIN GELUK VOOR MEER GEZONDHEID EN WELBEVINDEN

Maria Grijpma



Inge Jager



HOE KUNNEN WE SAMENWERKEN MET EN AAN EEN DUURZAAM WELBEVINDEN VOOR OUDEREN?

- Welke vaardigheden heb jij om iemand met succes te ondersteunen?
- Bij welke domeinen past jouw kennis en advies het best?
- Met welke disciplines organiseer jij deze samenwerking in de praktijk?

En als je mensen een maal aan elkaar
gematched hebt, dan gaan ze wel verder.

BEDANKT VOOR JULLIE AANDACHT!



MONIQUE VAN HEESCH-WEBERS
INFO.MVANHEESCH@GMAIL.COM
06-53172832