

The logo for 'Gezond & Zeker' is located in the top right corner. It features the text 'Gezond & Zeker' in white, with a stylized white figure of a person jumping or running to the right of the word 'Gezond'. The logo is set against a red and orange oval background with a yellow border. Below the main text, the tagline 'In actie voor veilig, energiek en gezond werken' is written in a smaller white font.

**Gezond
& Zeker**

In actie voor veilig, energiek en gezond werken

Welkom bij de Gezond & Zeker Innovatiedag 2024



Gezond
& zeker

In actie voor veilig, energiek en gezond werken

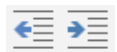
Fifty Shades of Gezondheid

Hanke Laurijsen

Adviseur Fysieke en Psychische gezondheid

HR-team Gezondheid

Haaglanden Medisch centrum



Den Haag

Gezondheid

wat is gezondheid?
wanneer ben je gezond?



Gezondheid

hoe belangrijk is het voor jou?

(rapportcijfer)



Gezondheid

hoe doe je het nu?



The Healthy Mind Platter

Healthy mind emerges from a process called *integration*. These 7 daily activities make up the full set of “mental nutrients” that your brain and relationships need to function at their best. (www.drdansiegel.com)



POSITIEVE GEZONDHEID

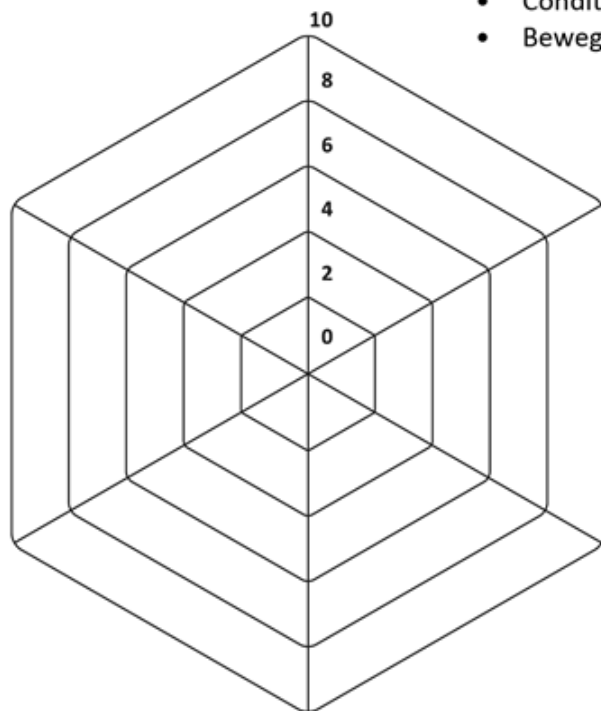
- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen



- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen doen
- Steun van anderen
- Erbij horen
- Zinnvolle dingen doen
- Interesse in de maatschappij



- Je gezond voelen
- Fitheid
- Geen klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Seksualiteit
- Conditie
- Bewegen



- Onthouden
- Concentreren
- Communiceren
- Vrolijk zijn
- Jezelf accepteren
- Omgaan met verandering
- Gevoel van controle



- Zinvol leven
- Levenslust
- Idealen willen bereiken
- Vertrouwen hebben
- Accepteren
- Dankbaarheid
- Blijven leren



- Genieten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Intimiteit
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld

THE SEVEN ESSENTIAL MENTAL ACTIVITIES

Focus Time. When we closely focus on tasks in a goal-oriented way, taking on challenges that make deep connections in the brain.

Play Time. When we allow ourselves to be spontaneous or creative, playfully enjoying novel experiences, which helps make new connections in the brain.

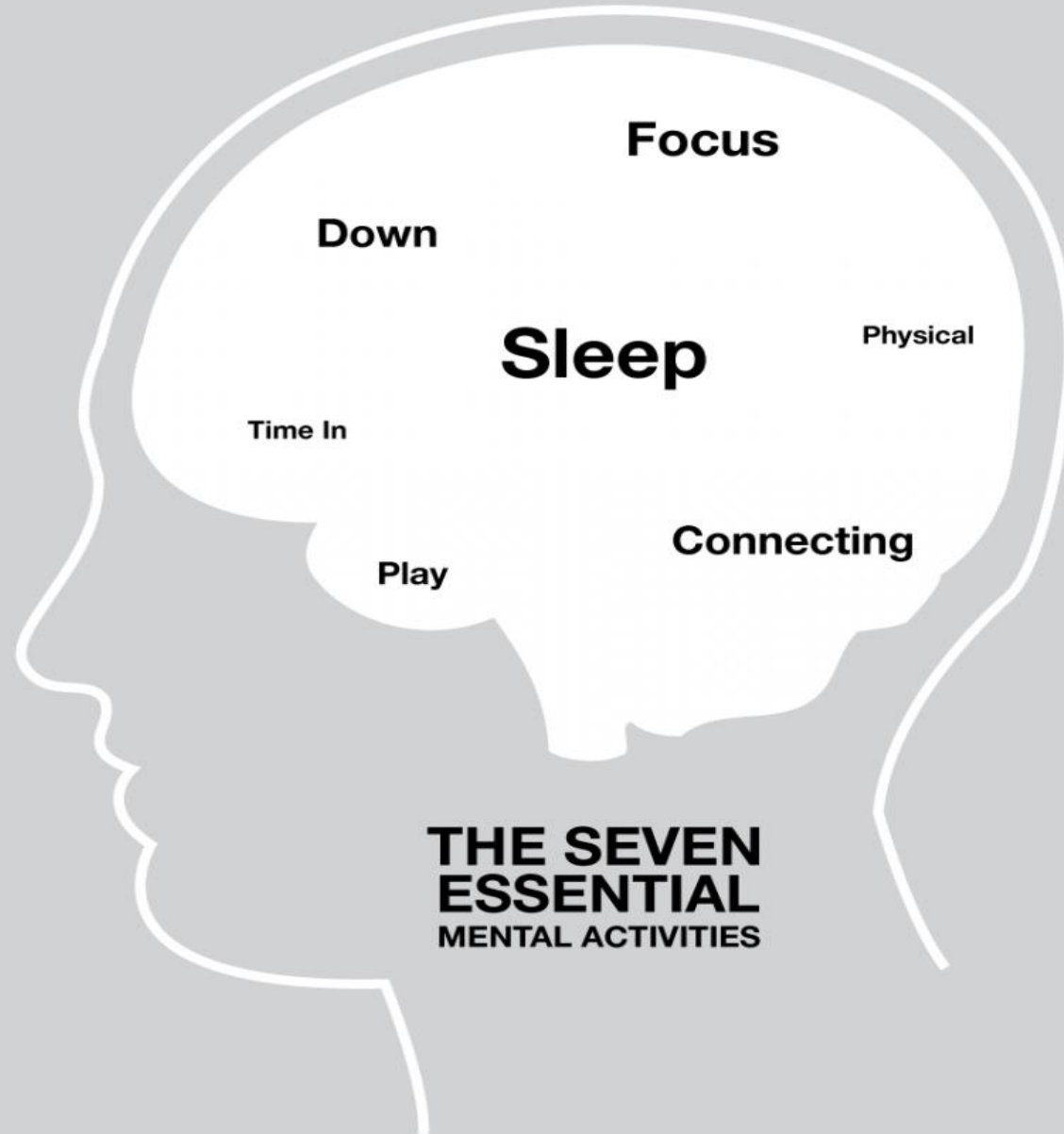
Connecting Time. When we connect with other people, ideally in person, richly activating the brain's social circuitry.

Physical Time. When we move our bodies, aerobically if possible, which strengthens the brain in many ways.

Time In. When we quietly reflect internally, focusing on sensations, images, feelings and thoughts, helping to better integrate the brain.

Down Time. When we are non-focused, without any specific goal, and let our mind wander or simply relax, which helps our brain recharge.

Sleep Time. When we give the brain the rest it needs to consolidate learning and recover from the experiences of the day.





MINDER SUIKER **ACTIEF WERKEN**
GOEDE VOEDING **SPIEREN TRAINEN**
RECREATIEF BEWEGEN **MEER VEZELS**
MEER FRUIT **MEER ONTSPANNING**
MINDER ZOUT **GROENE THEE**
SPORTIEF BEWEGEN
MEER VIS
NIEUWE GEZONDHEID

Wat is voor mij belangrijk?



zingeving



kwaliteit van leven



dagelijks functioneren



mentaal welbevinden



meedoen



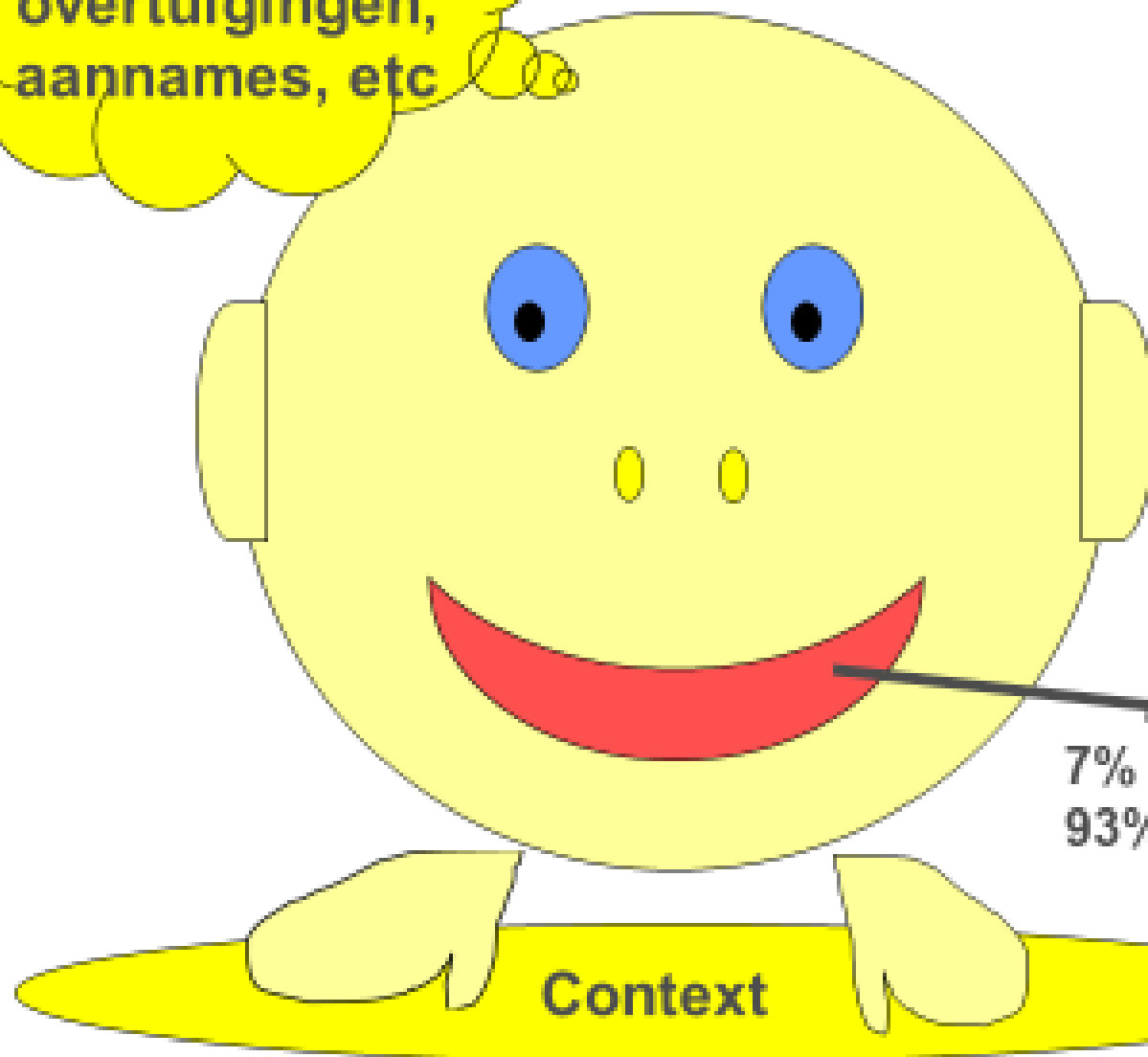
lichaamsfuncties



Wensen?
...Fifty Shades...
Jouw Doelen?



Criteria,
overtuigingen,
aannames, etc



Gedrag
-verbaal
7%
-non-verbaal
93%

Wat is
je doel?

Als je gezond bent heb je
1000 wensen,
als je ziek bent heb je
maar 1 wens

- Auteur onbekend -



Als je gezond bent heb je
1000 wensen,
als je ziek bent heb je
maar 1 wens

- Auteur onbekend -

Ik wens jullie veel
Gezondheid

