

Kwaliteit van leven



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

EEN GREEP UIT HET AANBOD

Meedoen



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

EEN GREEP UIT HET AANBOD

Dagelijks functioneren



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

EEN GREEP UIT HET AANBOD

De volgende stap!

U kunt hieronder opschrijven wat u wil meenemen uit het gesprek en welke volgende stap u wil zetten om aan de slag te gaan met uw gezondheid.



Meer mogelijkheden?

Wilt u weten welk ander aanbod er is?

➔ www.zorg4ijsselstein.nl



Of kijk op:

➔ stichting-pulse.nl/welzijn-op-recept



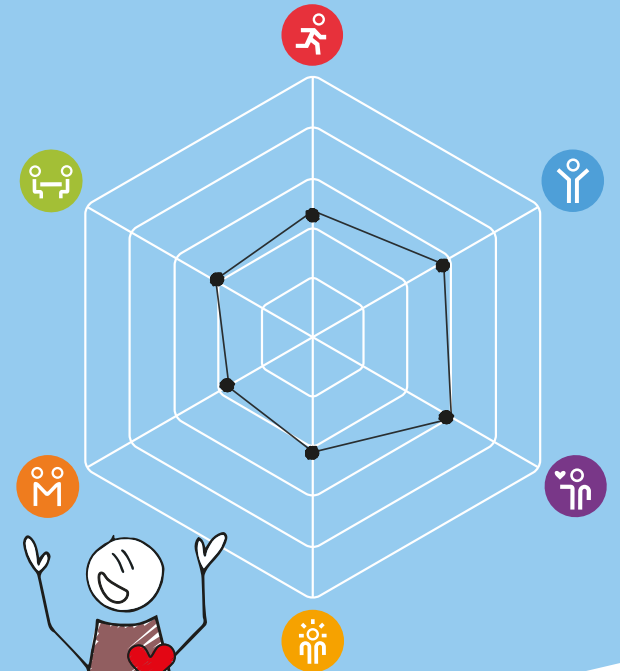
Voor meer informatie over Positieve Gezondheid kijkt u op:

➔ www.mijnpositievegezondheid.nl



IJSSELSTEIN
POSITIEF GEZOND!

Een greep uit het aanbod in IJsselstein



ZORG 4 IJSSELSTEIN

voorheen Stichting ZorgSaam IJsselstein

Financiën op orde

De dienst Financiën op Orde helpt bij het op orde krijgen en houden van uw (financiële) administratie, schulden te voorkomen of juist te helpen als de problemen al zijn ontstaan.

➔ stichting-pulse.nl/financien-op-orde

Opvoeden en opgroeien

Familieco van Pulse ondersteunt ouders en kinderen bij vragen en uitdagingen rondom opvoeden en opgroeien.

➔ stichting-pulse.nl/familieco

Sociale en praktische steun

Handjehelpen zet zich in voor kinderen en volwassenen met een beperking, chronische ziekte of psychische kwetsbaarheid. Ze zijn er ook voor (overbelaste) mantelzorgers. Bent u op zoek naar een maatje dat wat hulp biedt?

➔ www.handjehelpen.nl/hulp-nodig

Anders: _____

Taalondersteuning

Het Taalhuis is er voor iedereen met een vraag rondom taal of digitale vaardigheden. Ze bieden verschillende activiteiten voor mensen die het lastig vinden om met de computer om te gaan of die ondersteuning nodig hebben als het gaat om spreken, lezen en schrijven van de Nederlandse taal.

➔ www.taalhuislekstroom.nl

KBO

KBO IJsselstein-Lopik maakt zich sterk voor een krachtige positie van senioren in de samenleving en bieden veel activiteiten voor ontmoeting, bewegen en plezier.

➔ www.kboprovincieutrecht.nl

Sociale activering

Vindt u het lastig om uw vrije tijd in te vullen en mensen te ontmoeten? En weet u niet goed waar te beginnen? Het team Sociale Activering kan u helpen.

➔ stichting-pulse.nl/sociale-activering

Stichting Vier het Leven

Gaat u nog graag uit, maar liever niet alleen of vindt u het lastig om alles zelf te regelen? Stichting Vier het Leven organiseert culturele activiteiten voor ouderen waarbij alles is geregeld om zorgeloos te genieten.

➔ www.4hetleven.nl

Anders: _____

Praktische hulp in huis

Het Meldpunt biedt vrijwillige hulp aan voor mensen die tijdelijk of langdurig minder zelfredzaam zijn. U kunt hier terecht voor de boodschappenservice, klus- en tuinservice, vervoer en/of de telefooncirkel, waarbij u dagelijks wordt gebeld om zeker te zijn dat alles goed gaat.

➔ stichting-pulse.nl/meldpunt

Steunpunt Mantelzorgers

Steunpunt Mantelzorg ondersteunt mantelzorgers met een luisterend oor, informatie en praktische hulp bij het regelen van zorg. Ze organiseert o.a. het Alzheimercafé en ontmoetingen voor mantelzorgers.

➔ stichting-pulse.nl/mantelzorg

Buurtgezinnen

Buurtgezinnen koppelt gezinnen die steun kunnen gebruiken aan een stabiel gezin in de buurt. Zo worden ouders tijdelijk ontlast en krijgen kinderen wat extra aandacht.

➔ www.buurtgezinnen.nl/waar/utrecht/ijsselstein-2

Anders: _____

Het gesprek over uw gezondheid

U heeft net een gesprek gehad over uw gezondheid en wat dit voor u betekent. In deze folder vindt u een greep uit het aanbod in IJsselstein om te werken aan uw gezondheid. Het aanbod is breed en biedt vaak ook ondersteuning bij andere gezondheidsvragen. Daarbij is er naast dit aanbod nog veel meer beschikbaar in IJsselstein. Bespreek samen met uw professional welk aanbod bij uw wensen en behoeften past.

Ik ga aan de slag met:



Lichaamsfuncties



Mentaal welbevinden



Zingeving



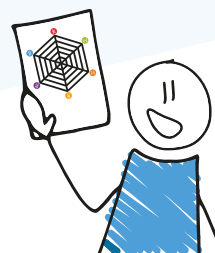
Kwaliteit van leven



Meedoen



Dagelijks functioneren



Lichaamsfuncties



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

EEN GREEP UIT
HET AANBOD

Buurtsportcoach

De buurtsportcoaches van Pulse helpen u bij het vinden van een passende sport- en/of beweegactiviteit en geven u dat steuntje in de rug om in beweging te blijven.

➔ www.stichting-pulse.nl/buurtsportcoach

JIP

Het Jongeren Informatie Punt (JIP) geeft jongeren gratis, vertrouwelijk en anoniem informatie, advies en steun bij vragen over school/opleiding/stage, pestgedrag, online exposing, puberteit, problemen thuis of zorgen om vrienden. Schroom niet om contact op te nemen en je vragen of gevoelens te delen.

➔ www.stichting-pulse.nl/jip

📷 [jijijsselsteinlopij](https://www.instagram.com/jijijsselsteinlopij)

Leefstijlcoach

Denk ook eens aan een leefstijlcoach als u praktische handvatten en meer inzicht wil in het krijgen van een gezonde leefstijl. Leefstijlcoaches vindt u op:

➔ www.zorg4ijsselstein.nl

Anders: _____

Mentaal welbevinden



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

EEN GREEP UIT
HET AANBOD

Mindfulness

Mindfulness helpt u als u zich weleens down voelt, niet gezien of gehoord voelt of als u veel piekert. Door mindfulness wordt u zich bewust van uw gedachten en leert u zorgen los te laten. Vraag aan uw zorg- of welzijnsprofessional naar (online) mindfulness cursussen.

Enik Recovery College

Enik Recovery College is een herstelacademie: een leeromgeving en ontmoetingsplek voor mensen die persoonlijk ervaring hebben met ontwrichting door een psychische kwetsbaarheid of verslaving, en die willen werken aan hun (verdere) herstel.

➔ www.enikrecoverycollege.nl

Santé partners

Santé partners biedt verschillende groepen en trainingen aan voor kinderen, jongeren en volwassenen. Hier leert u meer op te komen voor uzelf en stevig in uw schoenen te staan. Maar u kunt hier ook terecht als u bijvoorbeeld om wil leren gaan met de scheiding van uw ouders. Ook individuele hulp door Santé Partners is mogelijk.

➔ www.santepartners.nl/diensten/groepswork-trainingen

Anders: _____

Zingeving



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

EEN GREEP UIT
HET AANBOD

Cursus Creatief Leven

Wilt u zich meer verbonden voelen met uzelf en mensen ontmoeten? In de cursus Creatief Leven ontwikkelt u zich op een creatieve manier, waardoor u uzelf beter leert kennen en u meer verbinding voelt met de wereld om u heen.

➔ stichting-pulse.nl/cursus-creatief-leven

Kerken en gebedshuizen

Iedereen heeft wel eens behoefte aan een luisterend oor, aan iemand die advies geeft of een keer samen met u bidt. Mogelijk kan het u helpen om met iemand te praten van uw geloof of religie. Vraag uw professional naar kerken en gebedshuizen in IJsselstein.

Vrijwilligerswerk

Vrijwilligerswerk doet u niet alleen voor een ander, maar ook voor uzelf. Het zorgt voor ontmoeting, u zinvol voelen en voor persoonlijke ontwikkeling.

➔ www.vwijl.nl

Centrum voor Levensvragen

Soms gebeuren ingrijpende dingen in uw leven, waardoor er vragen naar boven komen rond het bestaan en de zin van het leven. Het kan helpend zijn om hierover met iemand te praten. Centrum voor Levensvragen biedt een luisterend oor en thema-avonden.

➔ www.centrumvoorlevensvragen.nl/utrechtzuid

Anders: _____

Waarom doen we dit?

IJsselstein Positief Gezond is een initiatief van Zorg4IJsselstein, voorheen Stichting ZorgSaam IJsselstein. Het gedachtegoed van Positieve Gezondheid biedt een bredere kijk op gezondheid. Het accent ligt niet op uw ziekte, maar op u als mens, op uw veerkracht en wat uw leven betekenisvol maakt. Daar zetten we ons, als professionals in zorg en welzijn, graag samen met u voor in.



IJSSELSTEIN POSITIEF GEZOND!

