

Verslag Inspiratiesessie 20 juni

Een blik achteruit, twee blikken vooruit!



Op 20 juni vond de laatste inspiratiesessie voor de zomervakantie plaats. De sessie was onderdeel van een reeks activiteiten waarmee werd gevierd wat de Heerlenaren de afgelopen 3 jaar allemaal hebben bereikt met steun van o.a. Frisse Wind.

Tijdens de sessie waren er weer inspirerende momenten, deelnemers gingen met elkaar over in gesprek over het thema van de avond: Positieve Gezondheid en hoe het gebruik van deze methodiek jou en jouw initiatief verder kan helpen. Moderator Job Zomerplaaag begeleidde de avond en Frisse Wind scout-coach Mandy Römken vertelde meer over Positieve gezondheid en je initiatief. Tot slot vertelde manager projecten Sanne Stephan iets meer over het vervolg van Frisse Wind.

Een korte samenvatting:

Wat is Positieve Gezondheid?

- Gezondheid als het vermogen van mensen om met de fysieke, emotionele en sociale levensuitdagingen om te gaan.
 - Eigen regie voeren over het leven en veerkrachtig omgaan met veranderingen
 - Focus op samenwerking tussen alle diensten rondom gezondheid en gezond leven
- Afbeelding met tekst, diagram, schermopname, ontwerp

Verschillende dimensies Positieve Gezondheid

Zes gezondheidsdimensies om het 'gezondheidswelzijn' te meten:

Lichaamsfuncties: hoe je lichaam werkt, energieniveau, of je klachten of pijn hebt

Mentale functies en -beleving: hoe je je voelt, hoe je over jezelf denkt, zelfbeeld, eigen regie en veerkracht

Spiritueel/existentiële dimensie: zingeving, doelen en idealen nastreven, toekomstperspectief, acceptatie

Kwaliteit van leven: je goed voelen, gelukkig zijn, kunnen genieten, lekker in je vel zitten

Sociaal maatschappelijke participatie: sociale en communicatieve vaardigheden, betekenisvolle relaties, sociale contacten, geaccepteerd worden, maatschappelijke betrokkenheid,

Dagelijks functioneren: basisvaardigheden dagelijks leven, gezondheidsvaardigheden (begrijpen van basis medische info)

Hoe kun je het gebruiken om te kijken naar de bijdrage van je eigen initiatief in de wijk?

Positieve gezondheid kijkt naar het potentieel, niet naar wat niet werkt:

- krachten in de wijk (cf. ABCD)
- vele handen maken licht werk
- focus op de positieve krachten en gevoelens in de wijk

Hierbij staat de mens centraal, op micro/meso en macroniveau

- meer aandacht voor de mens betekent meer aandacht voor signalen (bijv. eenzaamheid)
- men wordt zelf bewuster van het feit dat je er niet alleen voor staat (bijv. hulp vragen)

Sturen op Positieve Gezondheid zorgt ervoor dat veerkracht, zeggenschap en eigen regie de uitgangspunten zijn van hoe je het proces rondom je initiatief inricht

- Kijken naar ieders kracht
- focus op de verbinding en samenwerking
- afstemmen en rekening houden met elkaar

Aanpassing van Positieve Gezondheid aan werken in de wijk



Door praktisch invulling te geven aan een idee dat leeft, doe je niet alleen iets voor jezelf maar ben je tegelijkertijd bezig met de kwaliteit van leven en de spirituele dimensie van positieve gezondheid (een doel stellen en dit nastreven, in je vrije tijd een invulling geven die deel van je eigen leven gaat uitmaken). Ook draag je bij aan mentaal welbevinden van anderen (bijv. een positief zelfbeeld door succeservaring van krijgen van een donatie of verbinding met de buurt door bewoners te betrekken bij je initiatief). Tevens dragen al onze initiatieven bij aan sociaal maatschappelijke participatie.

Vervolg Frisse Wind Heerlen:

Na een periode van bijna 3 jaar sluit Frisse Wind de Cityboost van het VSBfonds af. Meer dan 140 initiatieven hebben we financieel mogen ondersteunen. Maar ook kennis, ervaringen en verbindingen mogelijk gemaakt. Frisse Wind krijgt de gelegenheid om door te gaan. Betekent dat we met nieuwe donatie aanvragen vanaf medio augustus tot medio december aan de slag kunnen. Veranderingen van de huidige voorwaarden wordt later nog gecommuniceerd.

Naast een aangepaste donatieregeling we willen graag het buddy systeem introduceren, elkaar op weg helpen met het aanvragen van een donatie

Voor nu wensen we jullie allemaal een fijne inspirerende zomervakantie en danken jullie voor je enorme inzet de afgelopen 3 jaar. We zien jullie graag weer terug na de zomervakantie. Op 2 september vindt er een nieuwe inspiratiesessie plaats!

Team Frisse Wind.