

## Helpt u ons mee activiteiten voor het gezondheidsplein te ontwikkelen?

In 2019 wil de bibliotheek activiteiten organiseren op het gezondheidsplein, samen met u. Uitgangspunt voor al deze activiteiten is voor ons **positieve gezondheid**.

### De invulling van alle activiteiten wordt bepaald door jullie: de Nieuwegeiners.

*Welke thema's rondom gezondheid vindt u interessant en belangrijk?*

Op basis van de uitkomsten gaan we samen aan de slag met de activiteiten.

Ter inspiratie;

### Denk positief – ik wil graag een activiteit bezoeken rondom

Positief leren denken	
Omgaan met negatieve gevoelens zoals angstgevoelens en depressieve gevoelens	
Hoe besmettelijk is geluk!	
De kracht van je gedachten	

### Geef je leven zin – ik wil graag een activiteit bezoeken rondom

Passie in je werk	
Zingeving- hoe dan?	
(De juiste) keuzes maken	
Het effect van een hobby	
Vrijwilligerswerk	
Spiritualiteit	

### Beweeg, eet gezond en ontspan – ik wil graag een activiteit bezoeken rondom

Bewegen en sporten	
Gezond boodschappen doen en eten	
Goed slapen	
Stress en ontspanning	
Omgaan met kleine kwaaltjes	
Zorginnovaties – e-Health	
Hartgezondheid	

**Helpt u ons mee activiteiten voor het gezondheidsplein te ontwikkelen?**

**Maak contact met anderen – ik wil graag een activiteit bezoeken rondom**

Gezelligheid in Nieuwegein – clubs, verenigingen en meer.	
Een goed gesprek voeren met je huisarts/gezondheidsprofessional	
Hoe ontmoet ik nieuwe mensen	
Samen aan de slag in de buurt	

**Leef bewust – ik wil graag een activiteit bezoeken rondom**

Mindfulness	
Meditatie	
Doelen stellen in je leven	
Inzicht krijgen in je eigen gezondheidssituatie	
Balans in het leven	
Meegaan in de digitale tijd	
Werkstress – wat kun je er zelf aan doen	

**Deel je geluk: inspireer anderen. Om anderen te inspireren wil ik zelf een activiteit verzorgen rondom**

**JA, ik wil graag in de meedraaien in het ontwikkelen en organiseren van de activiteiten. Hoe, wat, wanneer gaan we SAMEN bepalen.**

Naam:
Email:
Telefoonnummer:

**Dank u wel voor het meedenken!**