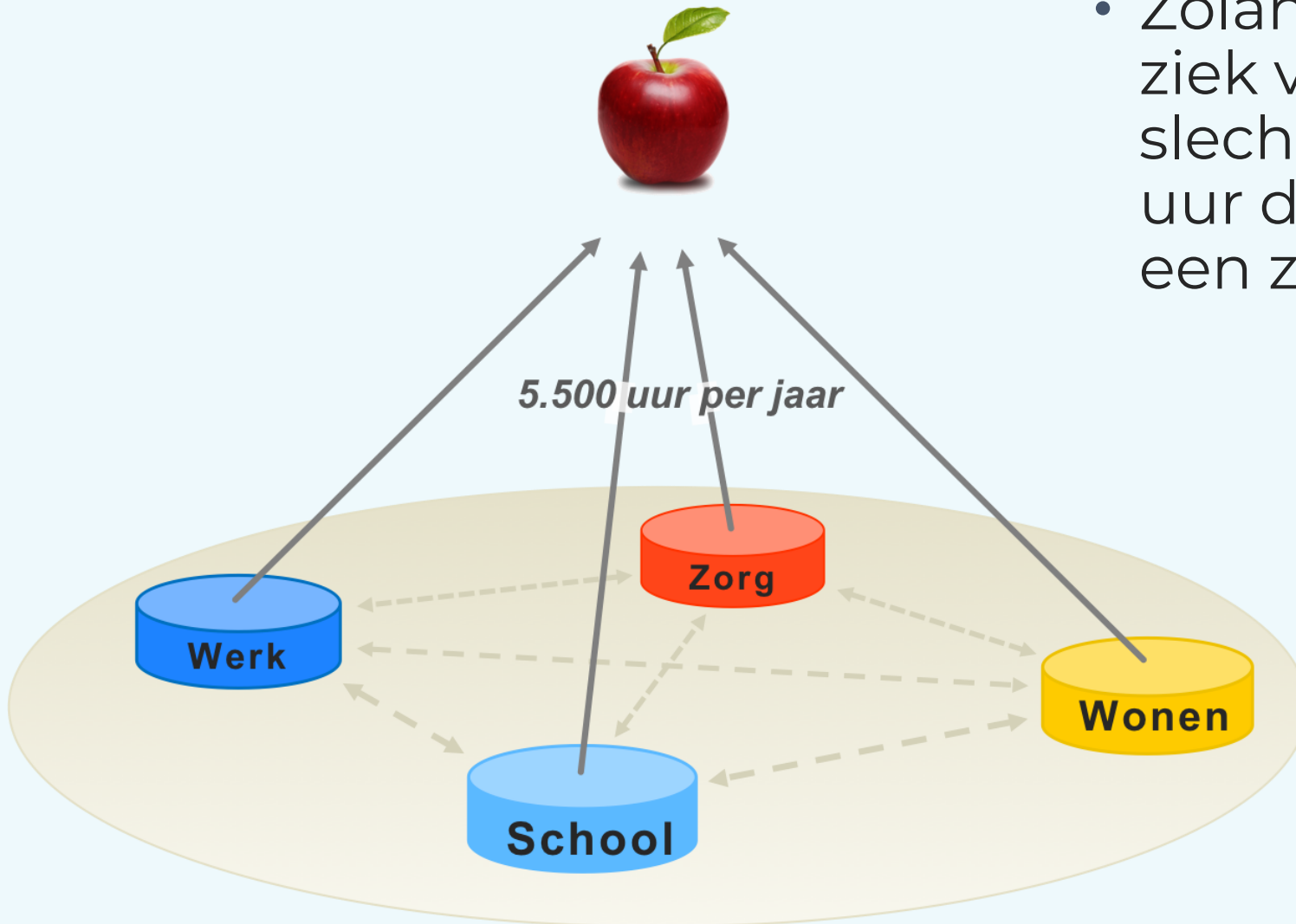




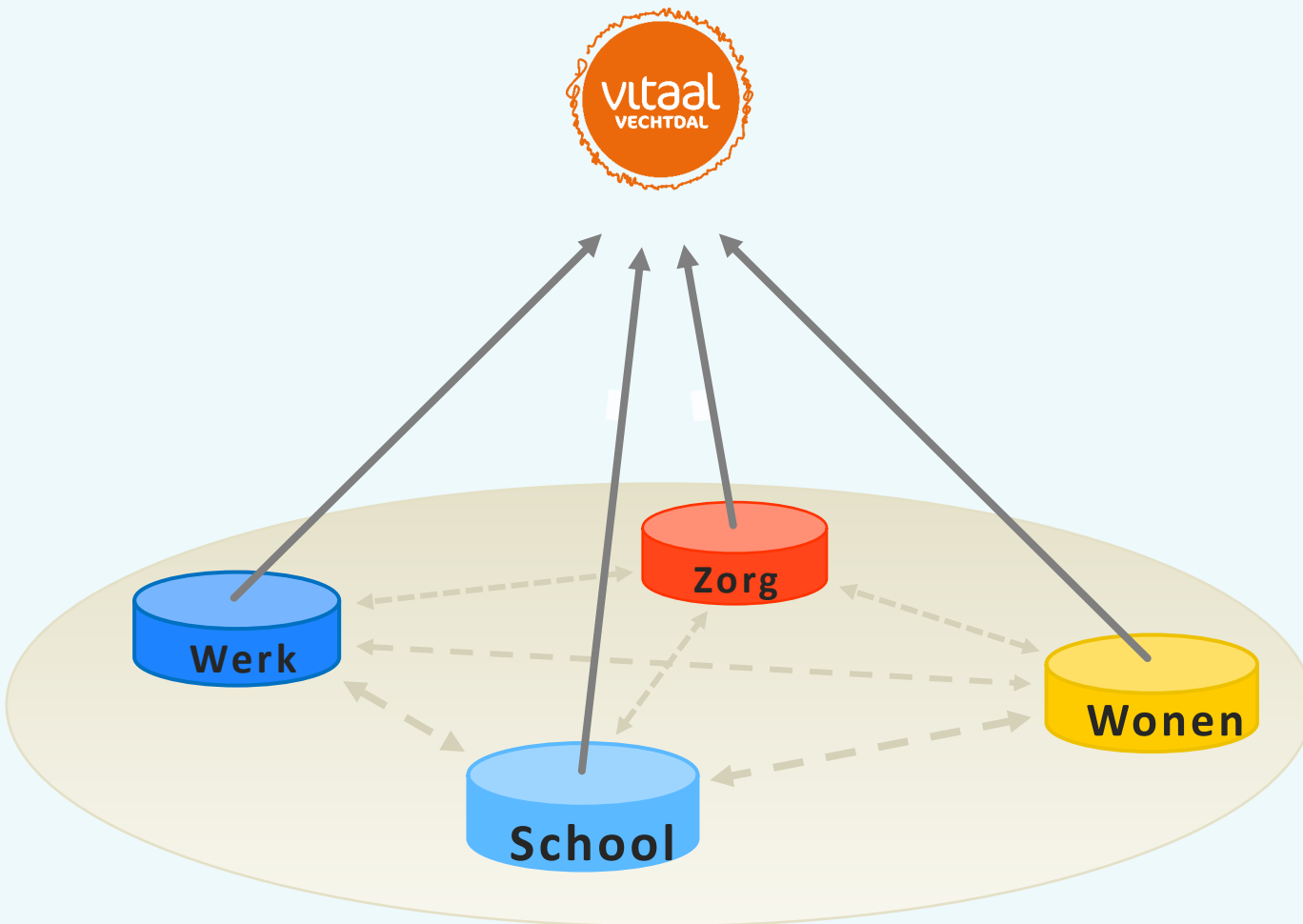
Vitaal Vechtdal helpt je op weg bij je leven gezondheid geven.

5500 uur wakker.

- Zolang een mens zich nog niet ziek voelt, brengt hij gemiddeld slechts één uur van de 5500 uur die hij jaarlijks wakker is, bij een zorgverlener door.



5499 uur werken aan gezondheid



- Om die gezondheid te verbeteren is samenwerking nodig.
- Samenwerking met partners buiten de zorg, daar waar de inwoner overdag is.
- Vitaal Vechtdal = maatschappelijke domeinen werken samen – met de zorg – voor een gezonde en actieve regio.



[illegible]

Waarom rook jij?



• Ik stop ermee • Ik stop ermee • Ik stop ermee • Ik stop ermee • Ik stop

👉 Eetwissel 👈



**Volkoren biscuit met
relatief minder
suiker en relatief
meer vezels.**



**Vanwege chocolade
relatief meer suikers.**

bewust • Kies bewust • Kies bewust • Kies bewust • Kies bew

The background is a repeating pattern of yellow emojis on a blue background. Some emojis have their eyes closed and a 'zZZ' symbol above them, indicating sleep. A large yellow fist emoji is positioned in the center, appearing to punch through a dark blue rectangular box that contains white text.

**WIST JE DAT ...
WAT JE OVERDAG DOET,
BEPAALT HOE JE 'S NACHTS SLAAPT**

en gezondheid geven • Je leven gezondheid geven • Je leven gezondheid geven

Vitaal • Fiets je ook mee? • Vitaal Vechtdal • Fiets je ook mee?



**Fiets
naar
je Werk
Dag**





Jong blijven en oud worden

Informatiebijeenkomst over gezond ouder worden

Coachtrajecten

Positieve Gezondheid in de praktijk

Spinnenweb Positieve Gezondheid

MIJN
POSITIEVE
GEZONDHEID

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



DAGELIJKS
FUNCTIONEREN



MEEDOEN

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



LICHAAMSFUNCTIES

- Je gezond voelen
- Fitheid
- Klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Conditie
- Bewegen



MENTAAL
WELBEVINDEN

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



ZINGEVING

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



KWALITEIT VAN LEVEN

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

Inzoomen op de Vitaliteitsteams

Vitaliteitsteams in het Vechtdal

Vitaliteitsteams in het Vechtdal zijn teams die werken aan de hand van de ***gecombineerde leefstijlinterventie (1)***, zijn gebaseerd op het principe van ***Positieve Gezondheid (2)*** en vormen de schakel tussen zorg, welzijn en de lokale gemeenschap.



10 Vitaliteitsteams

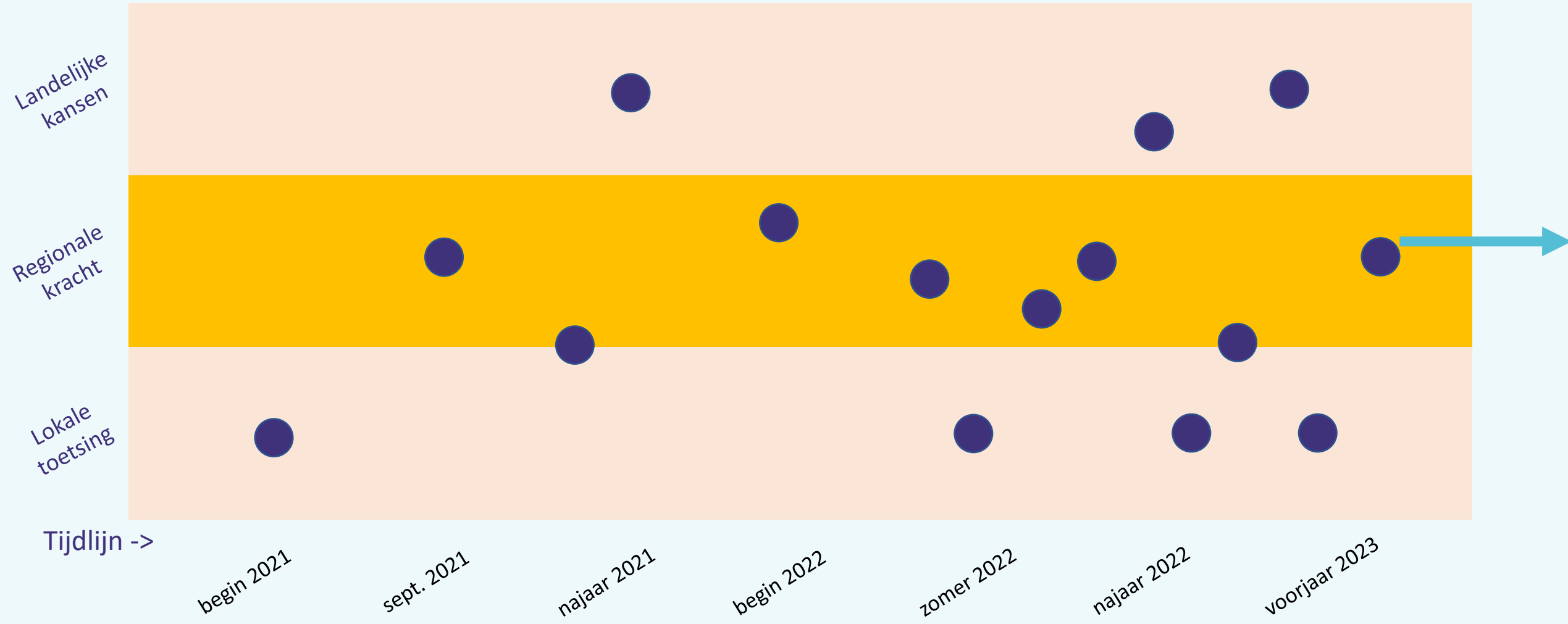
Wie zitten er (nu) in?

Actief in Hardenberg (7), Ommen (2) en Dalfsen (1).

In deze teams werken:

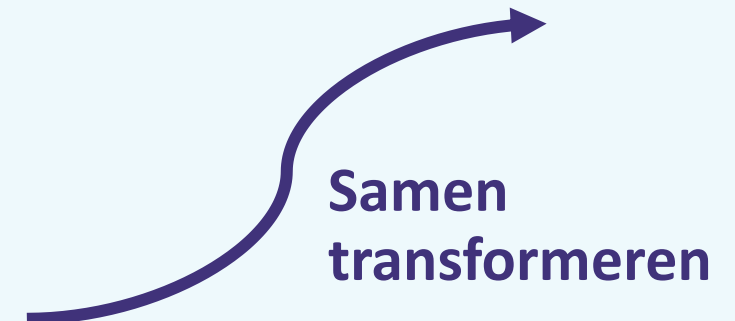
- Leefstijlcoaches
- Fysiotherapeuten
- Diëtisten
- Bewegcoaches
- Welzijnscoaches
- en

Continu proces



Potentieel

- De structuur en samenwerking van de Vitaliteitsteams benutten voor:
 1. inspiratieprogramma t.b.v. versnellen van de beoogde transformatie
 2. andere gezondheidsuitdagingen / doelgroepen / ketenaanpakken
 3.
- IZA en GALA kunnen richting en rugwind geven



De Vitaliteitsteams

Animatie

- <https://vimeo.com/865926031/08d718f01b?share=copy>



www.vitaalvechtdal.nl