



Samen Positief Gezonder

GEMEENTE VENLO

'MENSEN WETEN ZELF HEEL GOED WAT ZE NODIG HEBBEN'

DE OVERHEID EN DE ZORG
GEBRUIKEN HET AL LANGER ALS
KAPSTOK VOOR HUN BELEID:
POSITIEVE GEZONDHEID. EEN
NIEUWE BENADERING VAN
GEZONDHEID WAARIN MEER
AANDACHT IS VOOR VEERKRACHT
EN EIGEN REGIE, ONTWIKKELD
DOOR OUD-HUISARTS EN
WETENSCHAPPER MACHTELD
HUBER (71). MAAR JE HOEFT
VOLGENS HAAR GEEN ARTS OF
BELEIDSMAKER TE ZIJN OM OOK
ZELF MET POSITIEVE GEZONDHEID
AAN DE SLAG TE GAAN. DE
SPINNENWEB-TOOL MAAKT
POSITIEVE GEZONDHEID VOOR
IEDEREEN TOEGANKELIJK.

► LEES VERDER OP PAGINA 2





INTERVIEW MET POSITIEVE GEZONDHEID-GRONDLEGGER MACHTELD HUBER:

'MENSEN WETEN ZELF HEEL GOED WAT ZE NODIG HEBBEN'

DE OVERHEID EN DE ZORG GEBUIKEN HET AL LANGER ALS KAPSTOK VOOR HUN BELEID: POSITIEVE GEZONDHEID. EEN NIEUWE BENADERING VAN GEZONDHEID WAARIN MEER AANDACHT IS VOOR VEERKRACHT EN EIGEN REGIE, ONTWIKKELD DOOR OUD-HUISARTS EN WETENSCHAPPER MACHTELD HUBER (71). MAAR JE HOEFT VOLGENS HAAR GEEN ARTS OF BELEIDSMAKER TE ZIJN OM OOK ZELF MET POSITIEVE GEZONDHEID AAN DE SLAG TE GAAN. DE SPINNENWEB-TOOL MAAKT POSITIEVE GEZONDHEID VOOR IEDEREEN TOEGANKELIJK.

WAT IS JOUW EIGEN DEFINITIE VAN POSITIEVE GEZONDHEID?

"Het leven is een grote leerschool, waar ook tegenslag bij hoort. Wie veerkrachtig is, herstelt daar sneller van. Maar dat herstel ziet er voor iedereen anders uit. Positieve Gezondheid is dus op jouw eigen manier omgaan met de uitdagingen van het leven. Mensen weten vaak zelf heel goed wat ze daarvoor nodig hebben. Het is aan de professionals in de zorg om daarnaar te luisteren en samen met de persoon te kijken wat iemand zelf kan en of ondersteuning nodig is."

"TUSSEN MIJN 30STE EN 35STE BEN IK VIER KEER ERNSTIG ZIEK GEWEEST.

TERUGKIJKEND WAREN DAT DE MEEST LEERZAME JAREN VAN MIJN LEVEN"

HOE IS DEZE BREDERE KIJK OP GEZONDHEID ONTSTAAN?

"Tussen mijn 30ste en 35ste ben ik vier keer ernstig ziek geweest. Terugkijkend waren dat de meest leerzame jaren van mijn leven. Als arts en wetenschapper zag ik hoe patiënten niet altijd beter

werden van alleen medische zorg. Ik ben toen de definitie van gezondheid gaan onderzoeken. Wat blijkt? Het gaat om het vermogen om met het leven om te gaan."

"ZO IS ER EEN HUISARTS DIE DOOR MEER SAMEN TE WERKEN MET DE SOCIALE TEAMS MINDER PATIËNTEN HOEFDE DOOR TE VERWIJZEN"

DE OVERHEID EN DE ZORG WERKEN STEEDS MEER MET POSITIEVE GEZONDHEID. WAT MERKEN BURGERS DAAR NU EIGENLIJK VAN?

Inmiddels zijn er veel meer regio's en provincies die Positieve Gezondheid omarmen." "Dat ligt heel erg aan de plek waar je woont. De provincie Limburg loopt bijvoorbeeld voorop als het gaat om het toepassen van Positieve Gezondheid. Dat zie je terug in de manier waarop zorgverleners daar te werk gaan. De oplossing hoeft namelijk niet altijd in de zorg te liggen, maar kan ook elders liggen. Zo is er een huisarts die door meer samen te werken met de sociale teams minder patiënten hoefde door te verwijzen. Met de kosten die daarmee zijn bespaard is er een nieuwe buurtcentrum gefinancierd."

STEL, JE BENT GEEN ZORGVERLENER, MAAR JE BENT WEL NIEUWSGIERIG NAAR WAT POSITIEVE GEZONDHEID VOOR JOU KAN BETEKENEN. WAAR BEGIN JE?

"We hebben een spinnenweb-tool ontwikkeld waarmee je makkelijk kunt ontdekken welke levensgebieden aandacht nodig hebben. Dit model van veerkracht gaat over lichaamsfuncties en zingeving. Deze tool wordt door zorgprofessionals gebruikt, maar is voor iedereen geschikt. Zie het als een spiegel die je jezelf voorhoudt om de

balans van je leven op te maken. Wat vind ik belangrijk? Wat zou ik graag anders willen? Wat kan ik daaraan doen met de hulp die ik nodig heb?

Wanneer je die kennis vertaalt naar actie, zul je meer grip op je leven ervaren."



BIOGRAFIE MACHTELD HUBER

- 1951 geboren in Apeldoorn
- 1970 tot 1977 studeert geneeskunde aan de Universiteit Leiden
- 1981-1983 opleiding tot huisarts aan de Universiteit Utrecht
- 2011 publiceert onderzoek waarin zij een alternatief voor de definitie van gezondheid ontwikkelt
- 2014 ontvangt de ZonMw Parel voor haar onderzoek
- 2014 promoveert aan de Universiteit van Maastricht
- 2015 oprichten van het Institute for Positive Health (IPH)
- 2021 gaat haar aandacht richten op 'goed ouder worden' met het programma 'De laatste 1000 dagen'.

STARTEN MET POSITIEVE GEZONDHEID?

STAP 1: Bekijk hier de spinnenweb-tool of ga naar www.iph.nl

STAP 2: Beantwoord de vragenlijst

STAP 3: Bekijk je Gezondheidsspinnenweb

STAP 4: Vraag jezelf af wat je zou willen veranderen en of je daar hulp bij zou kunnen gebruiken

STAP 5: Maak een actieplan, bijvoorbeeld samen met iemand die je goed kent en jou kan helpen

(Bron: www.iph.nl)

Gezond ouder worden

NAARMATE WE OUDER WORDEN, VERANDERT HET LICHAAM MET ONS MEE. OM HET LICHAAM NOG ZO LANG MOGELIJK VITAAL TE HOUDEN, DEELT KARIN (DIËTIST BIJ APETITO) HAAR TIPS VOOR GEZOND OUDER TE WORDEN.

ETEN VOLGENS DE SCHIJF VAN VIJF

"Eten volgens de richtlijnen van de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum is een goede manier om een gezond eetpatroon te ontwikkelen. Zo adviseert het Voedingscentrum om minimaal 250g groente per dag te eten, waarvan 150g bij de warme maaltijd. Ook is het goed om wat vaker vegetarisch te eten. Dit is niet alleen goed voor de gezondheid, maar ook voor het milieu.

Kies daarbij wel voor een volwaardige vleesvervanger, zoals peulvruchten, noten of ei. Deze zijn nodig om aan de benodigde eiwitten en B-vitaminen te komen. Zeker voor mensen van 70 jaar en ouder is belangrijk om voldoende eiwit binnen te krijgen."

EIWITTEN VOOR GEZONDE SPIEREN

"Bij het gezond oud(er) worden spelen eiwitten een belangrijke rol. Ze zijn de bouwstenen van ons lichaam. Een eetpatroon met relatief veel eiwit draagt bij aan het behouden en/of verbeteren



van het gewicht. Ook draagt het bij aan de instandhouding van de spiermassa. Een afname van spierkracht kan op lange termijn leiden tot een verminderde weerstand of een slechter herstel bij ziekte.

Oudere mensen eten over het algemeen ook vaak minder. Daarom is het juist voor die doelgroep belangrijk dat wat ze eten, voldoende voedingsstoffen bevat, zoals eiwit, vitaminen en mineralen. Eiwit zit vooral in peulvruchten, noten, ei, zuivel en vlees/vis."

WEES ALERT OP ONDERVOEDING

"Is er in de voeding een tekort aan energie, eiwit en andere voedingsstoffen, dan is er kans op ondervoeding. Het lichaam functioneert dan minder goed en de spiermassa neemt af. Door afname van spierweefsel ervaren mensen vaak belemmeringen bij dagelijkse bezigheden en is de kans op vallen groter. Juist bij (kans op) ondervoeding is het belangrijk dat de voeding voldoende goede voedingsstoffen bevat en om te blijven bewegen."

PERSOONLIJK ADVIES VAN KARIN

Karin weet veel over voeding. Als diëtist bij apetito geeft ze persoonlijk advies aan klanten en helpt ze hen bij het kiezen van geschikte maaltijden van apetito. Ook wanneer er sprake is van een dieet of voedingsvoorkeur, zoals natriumarm, glutenvrij of eiwitrijk. Contact opnemen met Karin kan via voeding@apetito.nl of door te bellen naar tel. 088 – 2012 123 en te vragen naar de diëtist.

Een schatkamer vol keramiek

BIJ KERAMIEKCENTRUM TIENDSCHUUR IN TEGELEN DRAAIT ALLES OM KERAMIEK: IN HET MUSEUM, DE EXPOSITIES EN IN HET ATELIER KOM JE ALLES TE WETEN OVER DIT BOEIENDE AMBACHT, VAN POTTENBAKKERSSCHIJF TOT 3D PRINTER.

Alles wat in het museum te zien valt, is gemaakt van klei of porselein, van oud tot modern. Daarnaast heeft de Tiendschuur een atelier waar bezoekers zelf met klei aan de slag kunnen gaan tijdens een workshop of cursus. Kinderen kunnen er tevens terecht voor een kleicursus of kinderefeestje.

De wisseltentoonstellingen belichten telkens een ander facet van kunst, klei en porselein. Hierin is de Tiendschuur

uniek in Nederland. Als enige programmeert het museum doorlopend exposities over hedendaagse keramische kunst.

T/m 11 mei is de expositie "Kannenbäckerland" te zien. Net als de provincie Limburg is het Westerwald in Duitsland al eeuwenlang een belangrijk productiecentrum van keramiek. Het gebied bevindt zich ten noorden van de stad Koblenz. De beroemde 'Keulse potten' die in veel Nederlandse huishoudens nog steeds te vinden zijn, kwamen niet uit Keulen maar uit die streek. De traditie van keramiek vervaardigen zet zich tot op de dag van vandaag voort. De vele jonge getalenteerde makers die zich met hun atelier in het Westerwald vestigen, zijn hiervan het bewijs. In de tentoonstelling bij

Keramiekcentrum de Tiendschuur wordt aandacht geschonken aan de historie van de keramiek uit het Westerwald en hoe grote hoeveelheden Duits steengoed werden gemaakt voor de Nederlandse markt. Er is werk te zien van bekende makers als Elfriede Balzar-Kopp, Heiner Balzar (die onder andere in Tegelen zijn leertijd genoot) en Wim Mühlendyck. Daarnaast kan men ook genieten van het werk van een hele nieuwe generatie makers, sommigen net afgestudeerd. Het is een goede traditie van Keramiekcentrum de Tiendschuur om aandacht te geven aan plekken op de wereld waar net als in Tegelen van oudsher keramiek wordt geproduceerd.

Maar er is meer te zien. Zoals demonstraties met de 3D printer, de

draaischijf en de kalibreer machine. Iedere vrijdag kunnen bezoekers om 14.00 uur aansluiten bij de gratis rondleiding in het museum. De gids attendeert hen op interessante achtergronden van de kunstwerken en keramiek in het algemeen. En wat te denken van de fraaie entourage! De Tiendschuur heeft een eeuwenoude historie en ligt op het terrein van het voormalige kasteel De Holtmühle, pal achter de kasteelpoort. Kijk voor openingstijden en het actuele programma op www.tiendschuur.net.

Kortom zoekt u een paar uurtjes ontspanning in eigen regio, denk dan eens aan de Tiendschuur. De koffie staat voor u klaar!



Het Belang van Eenzaamheid Tegengaan

EENZAAMHEID IS EEN GROEIEND PROBLEEM IN ONZE SAMENLEVING EN KAN IEDEREEN TREFFEN, ONGEACHT LEEFTIJD, ACHTERGROND OF SOCIALE STATUS. HET IS EEN GEVOEL VAN GEMIS AAN VERBINDING MET ANDEREN EN KAN ZOWEL TIJDELIJK ALS LANGDURIG ZIJN. HOEWEL EENZAAMHEID VAAK WORDT GEASSOCIEERD MET OUDEREN, KOMT HET OOK VEEL VOOR BIJ JONGEREN, WERKENDE EN ZELFS MENSEN DIE OMRINGD ZIJN DOOR ANDEREN. HET IS DAAROM BELANGRIJK OM BEWUSTWORDING TE CREËREN OVER EENZAAMHEID EN MANIEREN TE VINDEN OM DIT PROBLEEM AAN TE PAKKEN.

DE GEVOLGEN VAN EENZAAMHEID

Eenzaamheid is meer dan alleen een emotioneel ongemak. Onderzoek toont aan dat langdurige eenzaamheid een negatieve invloed heeft op zowel de mentale als fysieke gezondheid. Mensen die zich eenzaam voelen, hebben een groter risico op depressie,

angststoornissen en stressgerelateerde klachten. Bovendien kan chronische eenzaamheid leiden tot een verhoogde bloeddruk, slaapproblemen en een zwakker immuunsysteem. Op de lange termijn kan het zelfs bijdragen aan hart- en vaatziekten en een kortere levensverwachting.

Naast de gezondheidsrisico's kan eenzaamheid ook sociale en economische gevolgen hebben. Mensen die zich geïsoleerd voelen, nemen vaak minder deel aan maatschappelijke activiteiten en kunnen moeite hebben met werk en studie. Dit kan leiden tot verminderde productiviteit en een grotere druk op zorg- en welzijnsinstanties.

HOE EENZAAMHEID TEGEN TE GAAN

Gelukkig zijn er veel manieren om eenzaamheid te verminderen. Dit begint bij het erkennen van het probleem en het openstellen voor sociale interactie. Gemeenschappen, zorginstanties en overheden spelen een cruciale rol in het organiseren van activiteiten en initiatie-



ven om mensen met elkaar in contact te brengen. Denk aan buurtbijeenkomsten, vrijwilligerswerk, hobbyclubs en laagdrempelige ontmoetingsplekken.

een kopje koffie, kan een groot verschil maken.

CONCLUSIE

Eenzaamheid tegengaan is niet alleen een persoonlijke verantwoordelijkheid, maar een gezamenlijke inspanning van de hele samenleving. Door meer aandacht te besteden aan het probleem en actief te werken aan oplossingen, kunnen we een warme, inclusieve samenleving creëren waarin iedereen zich verbonden voelt.



praktijk voor mediation, coaching en trainingen

Voor als een toekomst samen niet meer lukt of wanneer u vastloopt in uw relatie met uw kind.

FACTOR TWEE helpt u graag met;
ouderschapsreorganisatie,
de gezinsvriendelijke scheiding
of een persoonlijk traject op maat



FACTOR TWEE

Florence Nightingalestraat 33 • 5914 WL Venlo
Tel: 077 352 1552 / 06 422 74 803 / 06 834 83 081
coppers@factor2am.nl

WWW.FACTOR2AM.NL



Welzijn en Balans

De gezondheidspraktijk voor Orthomoleculair advies in voeding en suppletie en bioresonantie

Welkom bij een leven in harmonie met uw lichaam en geest.

- Orthomoleculair advies
- Bio resonantie
- Allergo-Screen - zelftest voedselallergie en voedselintolerantietest
- Darm Microbioom Zelftest (ontlastingstest)

Kloosterstraat 27, 5921 HB Venlo
Tel +31 0653234373
info@welzijnbalans.nl
WWW.WELZIJNBALANS.NL

De Kunst van Positieve Gezondheid: Een Reis naar Balans en Vitaliteit

STEL JE VOOR: JE WORDT WAKKER MET EEN DIEP GEVOEL VAN ENERGIE EN DOELGERICHTHEID. JE LICHAAM VOELT LICHT, JE GEEST IS HELDER, EN JE GAAT DE DAG TEGEMOET MET VERTROUWEN. DIT IS GEEN DROOM – DIT IS WAT *POSITIEVE GEZONDHEID* KAN BETEKENEN. HET IS EEN VISIE DIE VERDER REIKT DAN HET ONTBREKEN VAN ZIEKTE. HET GAAT OM HET FLOREREN VAN LICHAAM, GEEST EN ZIEL, EN HET CREËREN VAN EEN LEVEN VOL VITALITEIT EN BALANS.

DE ESSENTIE VAN POSITIEVE GEZONDHEID

Positieve gezondheid is geen eindpunt, maar een reis. Het is een holistische benadering die erkent dat gezondheid meer is dan alleen fysieke fitheid. Het draait om voeding die je lichaam voedt, beweging die je energie geeft, een geest die veerkrachtig is, en een levensstijl die je emotionele welzijn ondersteunt. Het is de kunst om alle aspecten van je leven in harmonie te brengen.

ORTHOMOLECULAIRE THERAPIE: DE BOUWSTENEN VAN VITALITEIT

Je lichaam is een tempel, en de juiste voedingsstoffen zijn de bouwstenen. Orthomoleculaire therapie is geba-

seerd op het principe dat voeding en suppletie essentieel zijn voor een optimale gezondheid. Door tekorten aan te vullen en natuurlijke processen te ondersteunen. Het resultaat: meer energie, een sterker immuunsysteem, en een gemoedstoestand die je in staat stelt om het beste uit het leven te halen.

BIORESONANTIE: LUISTEREN NAAR JE LICHAAM

Soms heeft je lichaam subtiele signalen nodig om zichzelf te herstellen. Bioresonantie is een innovatieve methode die disbalansen opspoorde en je lichaam stimuleert om zijn eigen helende vermogen te activeren. Het is een zachte, niet-invasieve manier om harmonie te herstellen en blokkades op te heffen.

Mijn naam is Inna de Jong, en ik ben Orthomoleculair Epigenetisch Therapeut bij *Welzijn-en-Balans*. Mijn passie is om mensen te helpen hun gezondheid te transformeren. Ik richt me op het opsporen van de oorzaken van klachten, zoals hormonale disbalans, spijsverteringsproblemen, chronische vermoeidheid of stressgerelateerde issues. Mijn aanpak is wetenschappelijk onderbouwd, maar altijd persoonlijk. Ik geloof dat iedereen uniek is, en



daarom werk ik niet met standaard-oplossingen. Door middel van testen, persoonlijk voedingsadvies en de juiste supplementen, help ik je om je lichaam te ondersteunen en je gezondheid naar een hoger niveau te tillen.

DE REIS NAAR POSITIEVE GEZONDHEID begint met een enkele stap. Misschien voel je je overweldigd door klachten en kan je zelf niet de juiste weg vinden. Wat je doel ook is, ik sta klaar om je te

begeleiden.

Neem contact op voor een vrijblijvend gesprek. Samen verkennen we de mogelijkheden en creëren we een plan dat bij jou past. Want één ding is zeker: jouw gezondheid verdient aandacht, zorg en een aanpak die verder kijkt dan de oppervlakte.

Met warme groet,
Inna de Jong

Positieve gezondheid en de familie-vriendelijke scheiding

JOUW RELATIE MET JE PARTNER HEEFT EEN GROTE INVLOED OP ALLE 6 DE ONDERDELEN VAN HET SPINNENWEB; EEN GOEDE RELATIE MET JE PARTNER MAAKT JE BLIJ, HAALT HET BESTE IN JE NAAR BOVEN EN VERMINDERT STRESS.

Als het in de relatie niet goed gaat merk je dat ook op alle onderdelen: je leven loopt niet meer zo lekker, de verbinding met je partner brokkelt af, je hoort niet meer echt bij elkaar en je kunt gaan piekeren over wel of niet scheiden. Je lijf staat onder constante stress. Dit alles heeft weer invloed op je dagelijks functioneren.

Wij mensen zoeken nog altijd naar die ene partner waarmee we oud willen worden. Als het met die partner niet lukt en een scheiding of breuk is onafwendbaar, is er sprake van een life-changing event. Inmiddels is een scheiding geen taboe meer. We zoeken wel naar hoe we kunnen scheiden met de minste schade. Financieel maar zeker ook voor ons zelf en de kinderen. Omdat scheiden vaak niet gemakkelijk gaat, kan de juiste hulp of ondersteuning helpen om de schade zoveel als mogelijk te beperken. Uiteraard is het van belang dat het juridische en zakelijke deel van de scheiding op de juiste wijze wordt afgehandeld. Hier-

voor kunnen we gebruik maken van de juridische kennis van Factor 2. De grootste uitdaging van de scheiding of relatiebreuk zit vaak in het mentale en emotionele deel. Wanneer dit deel niet wordt meegenomen, lukt het vaak niet om het juridische stuk naar tevredenheid en/of harmonieus af te sluiten. Er ontstaat daarmee een kans dat er strijd ontstaat op een later tijdstip. Bv. over de kinderen, de alimentatie en andere afspraken. Dit is voor ons, FACTOR TWEE, de reden geweest om de gezinsvriendelijke scheiding te ontwikkelen. Een scheiding waarbij je door een mediator die zowel juridisch als syste-

misch is opgeleid en een gedragsdeskundige begeleid wordt met het hele proces. Wij ondersteunen het hele gezin tijdens maar ook na de scheiding. Samen creëren we daarmee de beste basis om zelf verder te gaan en ook om invulling te geven aan jullie ouderschap na de scheiding zodat jullie samen ouders kunnen te blijven.

Meer informatie? Bel 06-42274803 of

Ilse Coppers
Jurist en Systemisch specialist.

Wat **apetito** met mij doet

Wat dat wekelijkse bezoekje met mij doet

Wij zijn **apetito**. Bezorger van maaltijden, maar vooral bezorger van een lach. Onze medewerkers zetten zich met veel plezier in om het voor u zo fijn mogelijk te maken.

Die glimlach, dat vriendelijke gebaar, dat moet wel de **apetito**-bezorger zijn. We werken met vaste bezorgers en komen op vaste momenten, zodat er altijd een vertrouwd gezicht voor de deur staat. Dat voelt goed.

Ontdek wat **apetito** met ú doet. Ons brede aanbod voldoet aan elke wens en smaak.

Bestel een voordelig proefpakket en ontvang 4 maaltijden voor slechts € 22,50.

Meer weten? Ga naar apetito-shop.nl/proefpakket of bel 088 - 2012 123.

Vermeld bij uw bestelling actiecode **202-PROTEION03A25**.

Deze actie is enkel voor nieuwe klanten. Cliënten van Proteion krijgen 10% korting op alle vervolgbestellingen. Kijk voor de overige voorwaarden op apetito-shop.nl/proefpakket.



apetito

Elke dag een lach

Keramiekcentrum Tiendschuur Tegelen



Laat je verrassen door knappe staaltjes vakmanschap en de schoonheid van moderne kunst uitgevoerd in klei en porselein.

Museum en atelier voor keramische kunst

Een unieke verzameling historische keramiek en toonaangevende exposities met hedendaagse kunst. Ontdek de talenten van gerenommeerde kunstenaars in de wisseltentoonstellingen.



Zinvol leven, wie wil dat nou niet?

WAAROM LATEN WE ONZE LEVENS DAN ZO BEPALEN DOOR STRESS? JONGE MENSEN, KINDEREN ZELFS KOMEN PSYCHISCH DUSDANIG IN DE KNEL DAT ZIJ PROFESSIONELE HULP NODIG HEBBEN. HET AANTAL VOLWASSENEN MET BURN-OUT KLACHTEN BLIJFT MAAR STIJGEN. ZIJ MISSEN DE ONTSPANNING DIE HOORT BIJ EEN HET GEVOEL VAN ERBIJ HOREN, ZIJ MISSEN DE ENERGIE DIE PAST BIJ GELUKKIG EN VAN BETEKENIS ZIJN.

IS ZINVOL LEVEN DAN ZO MOEILIJK? WAT IS ER AAN DE HAND?

Het leven is geen rechte lijn. Ieder mens heeft de behoefte om betekenisvol te zijn, voor zichzelf voor de ander of misschien wel voor de wereld. Die missie is voor iedereen weer anders.

Niemand komt hier zijn missie brengen zonder hapering, zonder omwegen. We worden afgeleid door stress in alle mogelijke vormen. Pesten, scheidingen, werkstress, ziekte, onzekerheid, je anders voelen, financiële problemen... Je kunt het rijtje vast nog aanvullen met tal van triggers die jou afleiden van jouw eigenlijke pad.

WAT DOE JE DAN HIERMEE?

Ga je nog harder je best doen, jezelf wegcijferen en aanpassen aan de verwachtingen?

Bouw je een muurtje om je heen om niet meer gekwetst te worden, reageer je afstandelijker op je omgeving dan eigenlijk bij je hoort?

Misschien ga je meer sporten, kopen of eten dan nodig is. Of wil je zeker niets missen bang om er niet bij te horen, ook als je daar eigenlijk geen geld of energie voor hebt?



Voel je je mislukt, machteloos of in de steek gelaten?

Juist dan is het de kunst om de kern aan te pakken, terug te gaan naar jouw eigen hoofdweg, naar jouw natuur.

Stel jezelf de volgende vraag: Wie zou ik zijn als ik deze stress niet meegemaakt zou hebben? Wie ben ik eigenlijk?

Wat als JIJ de regie zou hebben?

Wat zou er anders zijn in je leven als jij je gezien en gehoord zou voelen?

Als jouw gevoel en intuïtie leidend zouden zijn?

Als jij minder verantwoordelijkheid zou voelen, jezelf minder weg zou cijferen?

De toekomst wordt vaak bepaald door eerdere ervaringen. Maar is dat wel zo logisch?

Waarom geen structurele keuzes

maken die passen bij wie jij van nature bent?

Je hoeft daarvoor niets nieuws te leren. Alleen de ballast die boven op jouw kwaliteiten, gevoelens en wensen liggen, moet opgeruimd worden. Als jouw natuur weer de leidraad wordt, is positief en gezond in het leven staan geen opgave, maar een logisch gevolg.

Het gaat er niet wat je doet maar wie je bent. We horen vaak dat mensen denken de juiste baan gevonden te hebben, de juiste taak die past bij hun zingeving. Als die baan of taak verandert of toch op de lange duur niet vervullend is, lijkt het alsof zij hun zingeving kwijt raken. Wat moet ik nu doen, wat heeft het voor zin, waar hoor ik thuis?

Maar gaat zingeving wel over welk werk je wilt doen of welke studie? Is het leven minder zinvol als je ziek, werkloos bent of steeds wisselt in werk en hobby? Misschien gaat zingeving wel over de bron van waaruit jij de dingen doet. Als jij jezelf waardevol vindt of weet dat eigen regie nemen wezenlijk bij jou past, hoe belangrijk is de vorm dan waarin je dat laat zien? Het feit dat je vanuit jouw bron, vanuit jouw natuur je laat zien, is bepalend

voor jouw energie en ontspanning. Het PASSIE protocol helpt om dit proces effectief te doorlopen, met ons boek en een voor jou op maat gemaakte app als dagelijkse ondersteuning.

EEN GREEP UIT DE REACTIES VAN MENSEN DIE HET PASSIE PROTOCOL DOORLOPEN HEBBEN:

- Dat ontspannen én jezelf zijn zo simpel kan zijn! Dit moeten kinderen al leren!
- Ik durf nu de regie te nemen. Zeker ook fijn voor mijn gezin en voor mijn collega's.
- Het PASSIE protocol bracht alle stukken van mijn leven overzichtelijk bij elkaar. Ik weet nu wat ik echt wil.
- Een eye opener, life changing!
- Ik had niet gedacht dat ik los van mijn verleden iets nieuws kon opbouwen. Wat een vrijheid!
- Ik ben eindelijk trots op wie ik ben!



Ons groeiend team biedt begeleiding aan mensen binnen bedrijfsleven, zorg, onderwijs en overheidsinstellingen. De zorgverzekering vergoedt gedeeltelijk, afhankelijk van de polis, onze begeleiding van particulieren.



**WIL JIJ AAN DE SLAG
MET POSITIEVE
GEZONDHEID?**



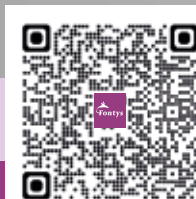
**WERKEN AAN
OPLOSSINGEN VOOR EEN
GEZONDER NEDERLAND?** ➤

Met onze opleiding Gezondheid word jij dé specialist op het gebied van gezondheid, preventie en technologische zorginnovatie. Vanaf september 2025 starten we weer in Tilburg en Venlo, zowel Voltijd als Deeltijd.

**WERKEN MET
POSITIEVE
GEZONDHEID?** ➤

Met veerkracht en zingeving naar een succesvolle organisatie. Werken met Positieve Gezondheid maakt het verschil. Van on- en offline scholing tot maatwerk voor bedrijven. Fontys Pro Health helpt jou vanuit het gedachtegoed van Positieve Gezondheid te werken!

**BEKIJK HET
AANBOD OP DE
WEBSITE VAN
FONTYS!**



GEZONDHEID: EEN VAK APART VOOR JE TOEKOMST

ONZE HUIDIGE GEZONDHEIDSZORG HEEFT EIGENLIJK EEN VERKEERDE NAAM. WAT WE BIEDEN IN DE SAMENLEVING IS ZIEKTEZORG. VOOR HET ECHTE "ZORGEN VOOR GEZONDHEID" IS RELATIEF WEINIG AANDACHT. MAAR DAT IS AAN HET VERANDEREN. MET DE BACHELOROPLEIDING GEZONDHEID SPEELT FONTYS DAAROP IN. WIL JIJ OOK VOOROPLOPEN? DE OPLEIDING IS TE VOLGEN IN TILBURG (VOLTijd) EN VENLO (VOLTijd EN DEELTijd).

'Als je maar gezond bent'. We zeggen het vaak. Maar wat betekent het eigenlijk? "Voor mij is gezondheid dat ik de dingen kan doen die ik graag doe. Dat is meer dan niet ziek zijn. Tegelijkertijd kunnen mensen met een bepaalde ziekte zich toch heel gezond voelen. Gezondheid is dus voor iedereen anders. En daar gaan we steeds meer op een andere manier naar kijken", zegt Kenny Janssen. Hij is docent bij Fontys Hogeschool en onderwijsontwikkelaar voor de deeltijdopleiding Gezondheid.

BEHOEFTE AAN PIONIEREN

"Tijdens deze opleiding leren studenten om gezondheid op een meer positieve, holistische manier te benaderen", vertelt Kenny. "Dus de focus ligt niet op verzorgen of beter te maken, maar juist op gezond voelen, zijn en blijven. In de opleiding is daarom veel aandacht voor preventie, gedrag,



"DE FOCUS LIGT NIET OP VERZORGEN OF BETER MAKEN, MAAR JUIST OP GEZOND VOELEN, ZIJN EN BLIJVEN"

leefstijl en technologische ontwikkelingen om gezondheid te bevorderen. Dat is nieuw en ook de functies die daarop aansluiten zijn nog in ontwikkeling. Preventiemedewerker, gezondheidsmedewerker, gezondheidsbevorderaar: onze studenten zijn de pioniers. Maar dat er een grote behoefte aan is, dat is duidelijk. Vooral zorgorganisaties omarmen dit gedachtegoed en onze opleiding. Juist zij moeten er iets mee, want de druk op die zorgsector neemt toe. Ze zijn dan ook erg betrokken bij de opleiding en

bieden ruimschoots stageplekken. Dat maakt dat onze studenten elk half jaar bij een andere organisatie een stage kunnen lopen."

COMPLEXE OMSLAG

"Deeltijders kunnen daar nog iets extra's aan toevoegen", benadrukt Kenny. "De omslag naar zorgen voor gezondheid is complex. Het is makkelijk om te zeggen dat we meer aan preventie of leefstijlbevordering moeten doen, maar dat bereik je niet alleen met iets als goedkopere groente. Het gaat over gedrag van mensen, over landelijk en lokaal beleid en keuzes die we maken in de samenleving. Veel deeltijders zoeken naar manieren om zichzelf en de organisatie te ontwikkelen. Ze zien in de praktijk wat het voor mensen kan betekenen als ze hun gezondheid verbeteren. Minder snel klachten, een vitaler en zelfstandiger leven, minder zorg nodig. En juist omdat ze al in de systemen zitten, kunnen ze een flinke draai aan het vliegwiel geven."

EIGEN REGIE EN UITDAGENDE LEERDOELEN

Bijvoorbeeld met beleid en projecten gericht op gezondheidsbevordering. "Het is aan onze studenten om te achterhalen wat gezondheid voor mensen betekent, wat hun gedrag is, wat gewenst gezondheidsgedrag is en

hoe we dat kunnen bevorderen. Welke programma's, interventies en innovaties passen het beste? Juist omdat deze zienswijze op gezondheid nog in het beginstadium is, vraagt dat best veel van onze studenten en van onze opleiding. We zijn voortdurend aan het ontwikkelen. Daar is gelukkig ook ruimte voor. Studenten denken zelf na over hoe ze de leeruitkomsten van de opleiding kunnen aantonen. Dat maakt deze opleiding voor deeltijders extra interessant. Juist vanwege die eigen regie kun je zorgen dat de opleiding naadloos aansluit op jouw kennis, ervaring, interesses en werk."



MEER WETEN?

Ga naar www.fontys.nl en zoek op 'Gezondheid'.
Of scan de QR code.





Bright recipes for Tomorrow's food

Op Brightlands Campus Greenport Venlo zorgen ondernemers, wetenschappers en studenten samen voor innovaties op het gebied van gezonde en duurzame voeding, future farming en biocirculaire economie.

Innovaties in agrifood die de wereld gezonder en duurzamer maken.

Lees hier meer
over Brightlands >



Logopediepraktijk
Vonder



BUTEYKO CLINIC
INTERNATIONAL
Certified Instructor



KWALITEITSGEREGISTREERD
LOGOPEDIST

Brightlands Campus Greenport Venlo: innovatie van zaadje tot bord

RESTSTROMEN VAN GROENTEN EN FRUIT OMZETTEN IN VOEDZAME SNACKS. VOEDING DIE AANSLUIT BIJ JOUW DNA. GEZONDE STOFFEN UIT TOMATEN ALS MEDICIJNEN VOOR DE TOEKOMST. VOOR BRIGHTLANDS CAMPUS GREENPORT VENLO IS DIT DAGELIJKSE KOST.

Op de Venlose campus werken onderzoekers en ondernemers samen aan de voeding van de toekomst: gezonder, duurzamer en efficiënter geproduceerd. De campus is onderdeel van een netwerk van vier Brightlands-campussen in Limburg, elk met een eigen focus: voeding in Venlo, gezondheid in Maastricht, materialen in Sittard-Geleen en slimme digitale diensten in Heerlen. Samen vormen ze een ecosysteem waarin kennis wordt gedeeld en omgezet in baanbrekende innovaties.

TOMORROW'S FOOD

In Venlo draait alles om Tomorrow's food, vertelt Brightlands Campus Greenport Venlo CEO Ingrid Vermeer. 'We hebben hier alle faciliteiten in huis om agrifood-innovatie te versnellen.' De campus beschikt over geavanceerde onderzoeks- en ontwikkelingsfaciliteiten, zoals laboratoria, proeffabrieken, veldlabs en een kook- en smaakcentrum, waar innovatieve projecten bijdragen aan



gezondheid en duurzaamheid. Hier wordt onderzocht hoe voeding het maag-darmstelsel beïnvloedt en hoe je wetenschappelijk aantoonbaar dat voeding veilig en gezond is. Ook wordt gekeken naar de rol van natuurlijke voedingsstoffen, zoals lycopene in tomaten, bij het verbeteren van de gezondheid.

De campus huisvest diverse expertisecentra, waaronder Brightlands Nova-Bite dat producenten ondersteunt om hun producten beter af te stemmen

op consumentenwensen. Hier worden onder andere smaaktesten gedaan met behulp van een consumenten-panel: een essentieel hulpmiddel dat bedrijven inzicht geeft in de kwaliteit en acceptatie van producten. Sinds vorig jaar is Venlo ook thuisbasis van de Future Food Experience, een unieke 360-graden videobeleving waarin bezoekers kennismaken met innovatieve voeding en duurzame productie.

BROEDPLAATS VOOR INNOVATIE

De campus is een ontmoetingsplek

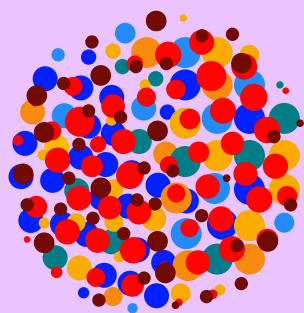
voor bedrijven, studenten en wetenschappers. Via de Brightlands Startup League, een initiatief met Universiteit Maastricht, LIOF en de provincie Limburg, krijgen startups alle ondersteuning die ze nodig hebben om te groeien. Ingrid: 'Dit stimuleert samenwerking en versterkt de regionale economie. Een van onze campusbewoners geeft gepersonaliseerd voedingsadvies op basis van darmflora-analyses, terwijl een collega-ondernemer een app ontwikkelt om lokale aankopen voor supermarkten te digitaliseren.'



Ingrid: 'We willen als campus alle schakels in de tuinbouwketen bedienen: van zaadje tot consument. Niet een afgesloten onderzoekscentrum, maar gedeelde faciliteiten waar bedrijven, studenten en wetenschappers elkaar ontmoeten. Gezondheid begint bij voeding en daar werken we in Venlo elke dag aan. Samen bouwen we aan Tomorrow's food.'

BLIJF OP DE HOOGTE

Actuele informatie over onze projecten of verdere vragen? Bezoek onze website via brightlands.com/bcgv



Passie protocol

**Wil je meer uit je leven halen,
geen energie verspillen aan stress?**

Wij bieden jou het PASSIE protocol,
persoonlijke begeleiding,
ons boek en de voor jou op maat gemaakte PASSIE app.

Voor meer energie in je leven!

www.passie-protocol.nl

