

Elke maand:

- De tip van....
- Recept
- Kijk in de keuken van..
- Waar is het schort?
- Hoe beweeg jij?
- Gezond werken, hoe doe je dat?
- Gezond, leuk en lekker!

Onderzoek heeft aangetoond dat 2 minuten lachen net zo gezond is als 20 minuten joggen!



Wij zijn het platform gezondheid

Op de foto bovenste rij: Janneke, Frits, Melanie, Jeromia, Nicolyne, Henny, Winet, Tineke.

Onderste rij: Peta, Aly, Janine, Veronique en Marie-José

Niet op de foto: Marjan, Otto en Gelly



Heb je een leuk idee of een goede tip?

Bel met de **tiplijn: (06) 34 86 95 04**

of mail naar platformgezondheidvisionn@visio.org



Wat doet het platform gezondheid?

Het platform initieert, stimuleert en ondersteunt allerlei activiteiten op het gebied van gezondheid voor cliënten, vrijwilligers en medewerkers onder het motto: bij Visio is het gezond leven en werken!

Hoe doen we dat?

We brengen elke maand een placemat uit boordevol tips en wetenswaardigheden op het gebied van gezondheid. Ook jouw idee of tip is welkom.

Hoe lang gaat het duren?

Het project duurt twee jaar en loopt tot februari 2019.

Wat is het eindresultaat?

We zijn ons ervan bewust hoe we gezond kunnen leven en werken en hoeveel we daar eigenlijk al aan doen. Daarnaast hebben we een verzameling van 24 placemats boordevol informatie en leuke tips.



**Platform gezondheid
Wonen & Dagbesteding
Noord-Nederland**



Ga naar [facebook.com/visiodebrink](https://www.facebook.com/visiodebrink) om het filmpje te bekijken

Ga het gesprek aan over jouw werkdruk. Door erover te praten wordt het lichter en ontstaat er ruimte voor oplossingen. Denk ook na wat jou juist energie geeft en betrek dat ook in het gesprek.



Tijdens de trainingen die ik heb gegeven aan de aandachtsfunctionarissen gezondheid en de leefstijlscan zag ik dat begeleiders steeds bewust een cliënt betrekken bij dagelijkse handelingen. De één helpt met tafel dekken, de ander duwt zich actief op bij het verschonen; weer een ander wordt elke middag de trap op begeleid naar zijn kamer. Zo passen begeleiders op een natuurlijke manier bewegen in in het dagelijks leven van cliënten.

Een compliment daarvoor!
Mariëlle Tromp, bewegingswetenschapper
www.vitalezorgverlener.nl



Visio doet mee met 'Ondersteunen van een gezonde leefstijl van mensen met een verstandelijke beperking: De krachten gebundeld!' Binnen dit onderzoek werken wetenschappers van drie universiteiten, het Alfacollege Groningen en de Hanzehogeschool samen met mensen met een verstandelijke beperking, hun vertegenwoordigers en 19 zorgorganisaties. Meer informatie over dit project vind je op: www.kennispleingehandicaptensector.nl/krachtengebundeld.

Van 12 t/m 16 juni 2017 organiseren we samen met jullie een startevent om samen op weg te gaan binnen dit onderzoeksproject. Er zal een soort estafette van de deelnemende organisaties komen van Nijmegen naar Groningen. Voor meer informatie kun je Aly Waninge mailen: alywaninge@visio.org.



Advies van Jeromia Kramer: 250 gram groente per dag

In de praktijk blijkt dat we dat bijna niet halen.

Idee: extra groente bij de lunch.

Hoe: groentesoep.

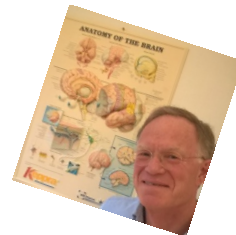
Kijk voor het recept van deze maand op facebook. Stuur jouw soepidee naar platformgezondheidvisionn@visio.org, dan gaan we samen een soepboek maken.

De tip van dokter Rob Niebling

Elke dag 30 minuten wandelen is de basis voor een gezond leven.

'En Rob..., als het slecht weer is?'

'Slecht weer bestaat niet, slechte kleding wel!'



Een ober ligt op de operatietafel. Er komt een chirurg langs die hij herkent als een vaste gast uit zijn restaurant.
'Oh, dokter, help me alstublieft', steunt de ober.
'Het spijt me', grijnst de chirurg, 'dit is helaas mijn tafel niet. Maar mijn collega komt zo!'

 Een dag niet gelachen, is een dag niet geleefd

Heb je een leuk idee of een goede tip? Mail deze naar: platformgezondheidvisionn@visio.org