

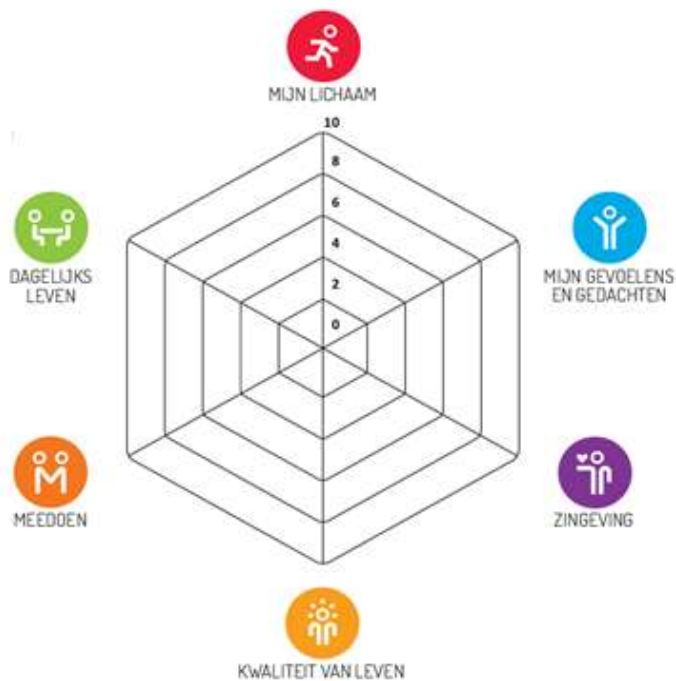
Fit & Sûn in Drogeham

Missie (waar staan we voor):

Als werkgroep Fit & Sûn gaan we voor een gezonde leefstijl voor elke inwoner. Wij vinden het belangrijk dat onze activiteiten bijdragen aan bewustwording van Gezondheid. Keuzevrijheid is daarin belangrijk. We willen niet iets opleggen maar activiteiten aanbieden zodat mensen een gezonde keuze kunnen maken. Daarbij moet het vooral leuk zijn en gezondheid een feestje.

Plezier: We willen mensen inspireren hoeveel plezier je uit gezondheid kunt halen

Autonomie: - We willen mensen stimuleren om een gezonde keuze te maken



Mijn lichaam

Onze activiteiten moeten een gunstig effect hebben op het lichaam. We gebruiken richtlijnen waar mogelijk. De richtlijn kenniscentrum Sport voor bewegen, het voedingscentrum voor activiteiten over voeding.

Mijn gevoelens en gedachten

Onze activiteiten mogen positieve gevoelens oproepen. We willen mensen zelfvertrouwen geven zodat ze dit stapje voor stapje zelf steeds verder uit kunnen bouwen.

Zingeving

We laten mensen zo mogelijk nadenken over doelen voor de toekomst

Kwaliteit van leven

Mensen moeten kunnen genieten van onze activiteiten en het moet ze naast gezondheid, vooral plezier bieden.

Meedoen

Onze activiteiten stimuleren gezamenlijkheid en sociale contacten.

Dagelijks leven

Onze activiteiten zijn toepasbaar in het dagelijks leven. Ze zijn makkelijk, toegankelijk en goed vol te houden.

Meer informatie op:

<https://iph.nl/positieve-gezondheid/wat-is-het/>

Visie (waar gaan we voor):

Het komende jaar zetten we 4 initiatieven op voor een gezonde leefstijl in Drogeham.

- Gezonde maaltijdvoorziening
- Beweeggroep
- Fit@school challenge
- Gezonde kookworkshop

Andere activiteiten die passen bij gezonde voeding en gezond bewegen kunnen opgenomen worden door de werkgroep. Degene die het idee heeft kan dit uitvoeren met behulp van de werkgroep.

Activiteiten die te maken hebben met gezondheid, maar niet passen onder gezonde voeding en beweging kunnen we uitvoeren als hier behoefte aan is in Drogeham. We kijken bij welke werkgroep dit initiatief het beste past.

Contactpersonen: Willemijn Meijer w.meijer@ggdfryslan.nl
Anita Bakker anitabakker12@hotmail.com
Hinke Spoelstra a.spoelstra@hetnet.nl