

**Uitvoerende partij
Evean, 7x gezond,
fysioMedix, Anne Taveirne,
Zorgwaard, Eet gelukkig**

De workshops "**Overgang en Leefstijl**" binnen het Health Podium

In Langedijk hadden we 18 deelnemers, waarvan 1 man die aanwezig was om beter te snappen wat er gebeurt in het lichaam van zijn vrouw.

In Heerhugowaard kwamen 22 vrouwen naar de workshop.

Er werden veel vragen gesteld, mensen waren enthousiast en na afloop zijn er enkele dames gestart met een leefstijltraject



Workshop "Eet Gelukkig"

13 deelnemers hebben aandachtige geluisterd naar Astrid. Deelnemers gaven aan veel nieuwe kennis te hebben opgedaan. Bruikbare en toepasbare tips. mensen gingen tevreden naar huis.

Celine Dumont opbouw-medewerker bij MET

Ook dit jaar heb ik vanuit MET kunnen ondersteunen bij het krachten bundelen team. Één van de activiteiten van het Health Podium is de presentatie over goed ouder worden in de wijk vanuit Evean wijkverpleegkundige. Niet alleen waardevol om te horen hoe inwoners hier tegen aan kijken, te zien wat de opkomst is, maar ook het duidelijk kunnen aanduiden wat MET voor hen kan betekenen naast al; bestaande hulpverlening. Ook de PR werpt zijn vruchten af. Twee dames moedigde mij aan toen ik de borden ophing en beloofde een kijkje te nemen bij de activiteiten.

**Lokaal
Sportakkoord
Dijk en Waard**



Workshop "Langer vitaal thuis"

Aan de hand van een groepsgesprek en ondersteund met een PowerPointpresentatie is er een voorlichting gegeven over het Langer Vitaal Thuis wonen. Er is vooraf ingezet op de kinderen van de ouderen. De intentie was om voor hen een bijeenkomst te verzorgen

zodat zij hun ouders kunnen ondersteunen bij het inzetten van interventies die het mogelijk maken om langer vitaal thuis te wonen. De inzet van de bijeenkomst was om de vragen die er leven te beantwoorden.

Op de bijeenkomst zijn 10 personen afgekomen waaronder (klein)kinderen van ouderen, echtgenote die haar man wil ondersteunen en ouderen die voor zichzelf kwamen.

Er waren op uitnodiging aanwezig een medewerkers van Dijk en Waard sport, Wonen Plus Welzijn en Stichting MET.

Feedback na afloop van de bijeenkomst

De bijeenkomst is als prettig ervaren door de verschillende deelnemers. Zij gaven de volgende punten specifiek aan:

- Meer informatie verkregen over verschillende instanties die er in de gemeente Dijk en Waard zijn.
- Informatie gekregen waar je met specifieke vragen terecht kan.
- Vragen beantwoord over bepaalde zorgtechnologie die kan worden ingezet.
- Fijn dat de informatie ook digitaal wordt gedeeld.
- Fijn dat er ter plekke lijnen zijn gelegd om verder stappen ter ondersteuning te bieden.

Tips

Na afloop is de volgende opbouwende feedback gegeven:

- De bijeenkomsten zouden vaker mogen plaatsvinden.
- De bijeenkomsten zouden nog langer mogen zijn.



**Lokaal
Sportakkoord
Dijk en Waard**

Workshop “Comfortabel leven”

De deelnemers werden door Tanja meegenomen in hoe je meer mentale rust en balans creëert in je gezin-werk-privéleven.

Veel deelnemers hadden meerdere ‘aha’ momenten.

Het was een mooie opkomst 30 deelnemers waren aanwezig.



Workshop “Adem en Ontspanning”

Zaterdag 19 november waren er 6 aanmeldingen, maar er was gelukkig nog wat aanloop vanuit de bibliotheek, en waren we uiteindelijk met ongeveer 12 deelnemers. Sommigen kwamen later aanwaaien, en een paar moesten tijdig weg. Ik was iets uitgelopen, tot ongeveer 12.15.

Zaterdag 1 maart waren er 20 aanmeldingen. Er kwamen 5 mensen nog spontaan binnen lopen, en een paar waren niet gekomen, dus zo'n 23 in totaal. We zaten in een apart zaaltje, dat was voor beweeg oefeningen een beetje krap, dus we zijn een paar keer even naar de ruimte ernaast gelopen. Daar was ruimte genoeg, en dat ging prima. Ook hier liep ik wel weer uit, tot 12.20.

Bij beide groepen was er veel interactie. Men deed ook lekker mee met de oefeningen. Wat ik terug kreeg was een goede afwisseling van stukjes theorie en praktijk, ervaren.

