



wij zijn  
groen, gezond  
en in beweging  
zijn

Je deel in jouw organ

# Partner Event 25 mei

## ‘Wij zijn groen, gezond en in beweging





25  
05

Partner  
Event

voor partners  
en vrienden

Partner E

'Wij zijn groen  
en in bewe

Wrap up

The screen displays a presentation slide. On the left, there is a logo for a 'Partner Event' featuring a stylized person icon, the date '25 05' in a yellow banner, and the text 'Partner Event voor partners en vrienden'. The logo is surrounded by colorful circular and line graphics in blue, green, and yellow. To the right of the logo, the text 'Partner E' is partially visible. Below that, the quote ''Wij zijn groen en in bewe' is shown. At the bottom right, the text 'Wrap up' is visible.









Handwritten notes on a flipchart, partially obscured.

**Droom / doel**

① Alle prof's in de stad  
werken samen om de  
beten die de mensen nodig hebben  
voor hun welzijn te creëren

- Mensen verbinden
- Netwerk

② Gezamenlijk leren om te werken  
Richtig is om verandering in systeem  
te realiseren zodat meer  
mensen de bestaande situatie  
eruit krijgen

- Zelf een stap nemen
- Coöperatie met andere actoren
- Samenwerken

**Check & wrap-up**

hardnekkig, complex

Wie hebben zij waar nodig  
steunende partijen gevonden?

Wat speelde een rol bij het komen in contact met de  
inspireren en helpen / zoals  
om dat gesprek meer kunnen voeren  
meer inspiratie  
Breed spectrum aan actoren  
Leren door te doen

- Inspiratie: wat zijn de mogelijkheden?
- "Verhalen" vertellen

Coöperatieve aanpak: praktische benadering

**6 CHECK & WRAP-UP** Geefste Doemen  
betreft alle ACTIES

**Doel:**  
Zakelijke Nijverheidsraad stelt zich veilig, geeft  
en opstart, als het mogelijk is, hetgeen leidt  
tot perspectief en goede afsluiting.

**Waarom:**  
Dit is sociale coöperatie te versterken, zodat de  
zaken in de markt, voor acties die de doelstellingen  
betreft, en in samenwerking te werken.

**Wat is het:**  
- Groenboek, beleidsplan, verslagen (over 5)  
- Acties, welke afspraken voor andere acties  
- Verantwoordelijkheid, samenwerking, afsluiten



wij zijn  
groen, gezond  
en in beweging  
Nijmegen



Kom ook in  
beweging voor een  
gezonder Nijmegen  
en doe mee!





wij zijn  
groen, gezond  
en in beweging  
Nijmegen



Kom ook in  
beweging voor een  
gezonder Nijmegen  
en doe mee!





GAAT JE OOK DOEN?  
di. voorbij  
sp. voor verbruik  
d.  
d. 6. anders  
- d. 10. 11.

**Droom / doel:**  
① alle prof's in de stad  
werken stresssensitief en  
weten hoe ze mensen vrolijk  
naar hulp kunnen doorleiden  
- kleine herbeoordelen  
- positief  
② Gezamenlijk knopen waar er  
nodig is om verandering in systeem  
te realiseren zodat **meer**  
mensen **meer** herbeoordelen  
ervaren  
- Zelf een stap nemen → stresssensitief  
- Coactie vormen - afschakelen → voor nu niet  
- Integraal aanpakken → voor nu niet

**Hoofdoel / hoofddoel**  
hardnekkig, complex  
wie hebben elkaar nodig  
meerdere sporen inzien  
- hoe kan goede aandacht komen in speciale uitdaging  
inspireren en helpen / coachen  
om dat gesprek meer kunnen voeren  
meer eigenaarschap  
bespreken, communiceren  
- lachende omgang brengen bij  
- herhalen, herhalen!  
- samenwerking voorop - positieve benadering

**6 CHECK & WRAP-UP** GEESTIGE DROMEN  
LEUKER, EER ACTIE  
- **PROF** - sociale netwerk voor 2021 veilig, groen  
en openbaar. Als het mogelijk is, helpen leidt  
tot perspectief en openheid.  
- **PROF** - sociale contact te verstevigen. ZICHTBAAR te  
zijn in de wijde, pro-actieve de dialoog te  
betekenen en interprofessioneel te werken  
- **ALTERNATIEF**  
- Ouderschapskennissen  
- korte termijn  
- interprofessioneel

Woman with glasses, wearing a blue denim jacket, sitting at the table.

Man in a grey t-shirt, sitting at the table, looking towards the woman on the right.

Woman in a teal long-sleeved shirt, sitting at the table, looking down at papers.

Meeting table with papers, mugs, and a smartphone. A green folder with the text 'MILIEUWETENSCHEP' is visible in the foreground.



**Partner Event**  
'Wij zijn groen, gezond en in beweging'  
Wrap up

25 05  
Partner Event  
voor partners en vrienden

wij zijn groen, gezond en in beweging Nijmegen

Kom ook in beweging voor een gezonder Nijmegen en doe mee!

ggibnijmegen  
info@ggibnijmegen.nl



















2. Vertellen: de dingen vertel

3. Verhalen: de dingen vertellen dus dan  
samen jullie dan verhalen ... 7

Deelstrategieën  
en strategieën

Staat een paragraaf  
Staat een  
Van de linker - de rechter, de linker, de rechter  
De rechter 2000  
De rechter 2000  
Staat de rechter 2000  
Staat de rechter 2000









6 Check & wrap-up  
Beleidsbepalende  
Situaties - specifieke  
Tijd aan het

Droom / doel:  
① alle prof's in de stad  
werken stressvrij en  
leiden hun mensen vrywillig  
naar hulp kunnen doorlopen  
- kan bestuurder  
- partij  
② Gezamenlijk bepalen wat er  
nodig is om verandering in systeem  
te realiseren zodat meer  
mensen de bestaanszekerheid  
ervaren  
- Zelf een stap nemen  
- Leuke verhalen vertellen  
- Integraal aanpakken

6 Check & wrap-up  
hardnekkig, complex  
we hebben elkaar nodig  
menselijke sporen in weten  
- het  
- goede aanbod komen in openbare uitdaging  
inspireren en helpen / roots  
om uit gesprek naar kunnen voeren  
meer signaleren  
begeleiden, ondersteunen  
- ondersteuning  
- verhalen / verhalen  
- sociale draagvlak voorop - politieke benadering

6 CHECK & wrap-up  
Schone handenwazen voelt zich  
in spreektaal als het roept. Het  
is perspectief op de rol.  
Dit is de enige manier te versterken, zodat  
dit in de praktijk kan worden  
beholden en interprofessioneel  
- Groeiende bekendheid met  
- korte termijn als structuur voor  
- rekening met lange termijn, duurzaam

# WAARDEREND ONDERZOEKEN

wij zijn  
groen, gezond  
en in beweging  
Nijmegen

25-5-2023

75  
min

4-8 personen

## Wat is waarderend onderzoeken?



Waarderend onderzoek, (of Appreciative Inquiry) is een krachtig instrument waarmee **positieve verandering** tweegebracht kan worden. Kern is het stellen van kritische vragen waardoor je meer inzicht kunt krijgen in bepaalde situaties en de antwoorden op deze vragen met elkaar te bespreken. Het richt zich met name op het onderzoeken van de kracht van de organisatie om de gewenste te bereiken. Of kortweg: het goede gesprek voeren. Het helpt organisaties of teams op te bouwen - of te vernieuwen - rond wat werkt, in plaats van te focussen op wat niet werkt.









Dit is om am...  
vrije...  
macht...  
...zak...  
...schulden...  
...stress?  
Integratie...  
beleid;...  
gehard...  
bevestigd...



**Mobility Mentoring**  
Wat is stress?

Gezonde stress  
Ongezonde stress

Wat merk je?

Wat helpt?

Gezonde stress: Dit is een natuurlijke reactie op een uitdaging. Het helpt je om je best te doen en je te concentreren op het probleem. Het verdwijnt meestal vanzelf na het oplossen van het probleem.

Ongezonde stress: Dit is een reactie op een uitdaging die je niet kunt oplossen. Het kan leiden tot problemen met slapen, eetlust en concentratie. Het kan ook leiden tot ziekten zoals hart- en vaatziekten.

Wat merk je? (Symptoms of stress):  
- Ik voel me gespannen  
- Ik voel me moe  
- Ik heb moeite met slapen  
- Ik heb moeite met concentreren  
- Ik voel me angstig  
- Ik heb moeite met beslissen  
- Ik voel me onrustig  
- Ik heb moeite met omgaan met veranderingen  
- Ik voel me overvloedig aan dingen  
- Ik heb moeite met omgaan met druk

Wat helpt? (Coping strategies):  
- Ga op tijd naar bed en sla goed in.  
- Eet gezond en drink water.  
- Praat met iemand die je kan helpen.  
- Ga voor beweging.  
- Ga voor een hobby.  
- Ga voor een vakantie.  
- Ga voor een nieuwe uitdaging.  
- Ga voor een nieuwe baan.  
- Ga voor een nieuwe school.  
- Ga voor een nieuwe partner.

**Armoede en schulden in Nijmegen**

- Bij 17.100 mensen ontstaan jaarlijks problemen met schulden
- 55% van de schuldenaren die van NI wecht schulden
- 64% van de mensen die van NI wecht naar bijstand komen in de schulden
- 5 jaar voorbij voordat men aanklopt
- 42.000 euro schuld
- 14 schuldeisers

Wat is stress?  
Ongezonde stress  
Wat merk je?  
Wat helpt?



2. Vertellen: de inbrenger vertelt
3. Voorbeelden: de inbrenger vertelt dins. drum  
samen jullie doen voorbeelden... 7

quantore

- 
2. Vertellen: de inbrenger vertelt.
3. Verbalden: de inbrenger verbaadt dins dome  
samen jullie dome verbalden... 2

















# Ervaring Jessica van Hinthem

- Academie Paramedische studies HAN
- Associate Degree Ervaringsdeskundigheid in Zorg en Welzijn
- Ervaringsdeskundige moede



[www.ggibnijmegen.nl](http://www.ggibnijmegen.nl)



9  
inf

g Jessica van Hinthem

Paramedische studies HAN

Degree Ervaringsdeskundigheid in Zor

eskundige armoede



Kom  
bewe  
gezo  
en d

ggib



- Doelgroep betrekken
- Armoede
- Laaggeletterdheid
- Praten over gezondheid

Kies een tafel van het onderwerp wa  
wil bijdragen en neem daar plaats











wij zijn  
groen  
en in beweging  
Nijmegen





# WAARDEREND ONDERZOEKEN

EXOT 5-22

4-8 personen



## Armoede en schulden in Nijmegen

- Bij 1/100 mensen ontstaan jaarlijks problematische schulden
- 3% van de huishoudens in Nijmegen heeft schulden
- 20% van de mensen die van werk naar bijszorg gaan komen in de schulden
- 5 jaar voorbij kwamen men 42.000 euro schuld
- 14 schuldeisers



## Ongezond door schulden



## Armoede en schulden in Nijmegen

- Bij 1/100 mensen ontstaan jaarlijks problematische schulden
- 3% van de huishoudens in Nijmegen heeft schulden
- 20% van de mensen die van werk naar bijszorg gaan komen in de schulden
- 5 jaar voorbij kwamen men 42.000 euro schuld
- 14 schuldeisers

Werkboek

Ongezond door schulden

Werkboek

## nd door schulden



Data Utrecht stad  
Publicatie: 2020  
gegevens: 2019



## Armoede en schulden in Nijmegen

- Bij 1/100 mensen ontstaan jaarlijks problematische schulden
- 3% van de huishoudens in NIJ heeft schulden
- 6% van de mensen die van werk naar de schulden komen in de schulden
- 5 jaar voorbij voordat men aanklopt
- 42.000 euro schuld
- 14 schuldeisers



PHAROS

## Armoede en sch...







wij zijn  
groen, gezond  
en in beweging  
Nijmegen



ook in  
ging voor een  
der Nijmegen





## Stap 2: Vertellen

Een positieve doelstelling op het thema is (uit stap 1):  
Aansprakelijkheid, laag in de organisatie, naar het voordeel hebben acties op jouw thema al geleid tot een succes? Wat was de succesfactor?

Wat deed je? Welke inzet/zette je in? HBM	Wat was de succesfactor? -Mensen zeggen zelf vanuit hun kracht -reflexie/spelletjes -betreftelingsgroepen
--	--

## Stap 2: Vertellen

Een positieve doelstelling op het thema is:  
Wolvenwiskunde  
In welke situatie hebben jullie een succes? Wat was de succesfactor?  
-Mensen zeggen zelf vanuit hun kracht  
-reflexie/spelletjes  
-betreftelingsgroepen























Ga naar [www.menti.com](http://www.menti.com) en gebruik de code 8123 3691

Mentimeter

## Wat betekent vitaliteit voor jou?

































OPVAL 5G

10:06 AM

Mentimeter

Wat betekent vitaliteit voor jou?

Voer een woord in

Voer nog een woord in

Voer nog een woord in

Voer nog een woord in

Voer nog een woord in

Q W E R T Y U I O P  
A S D F G H J K L  
Gereed





10:06  
Wat betekent vitaliteit voor jou?  
Dit is mijn antwoord:  
Voor mij betekent het:  
Ik heb mijn antwoord in:  
Verzenden

Ga naar [www.menti.com](https://www.menti.com) en gebruik de code 8123 3691

Mentimeter

## Wat betekent vitaliteit voor jou?





Mindful  
Physiotherapie  
München



25  
05

**Partner  
Event**  
voor partners  
en vrienden

**Partner Event**

'Wij zijn groen, gezond  
en in beweging'

Welkom!



wij zijn  
groen, gezond  
en in beweging  
Nijmegen



Kom met ons  
bewe...  
gez...  
en o...





25  
05

**Partner  
Event**  
voor partners  
en vrienden

**Partner Event**

'Wij zijn groen, gezond  
en in beweging'

Welkom!



**&**

Kom ook in beweging  
gezonder  
en doe me

**ggibnijmegen**  
info@ggibnijmegen.nl



Partner Event  
'Wij zijn groen, gezond  
en in beweging'  
Welkom!

Kom ook  
beweeg  
gezond  
toe n



25  
05

**Partner  
Event**  
voor partners  
en vrienden

**Partner Event**

**'Wij zijn groen, gezond  
en in beweging'**

**Welkom!**

The slide features a central graphic of a stylized person icon within a circular frame, surrounded by colorful abstract shapes in blue, green, and yellow. The text is presented in a clean, sans-serif font.



25  
05

Partner  
Event

voor partners  
vrienden

Partner Event

'Wij zijn groen, gezond  
en in beweging'

Welkom!

wij zijn  
groen, gezond  
en in beweging  
Nijmegen

Kom ook in  
beweging voor een  
gezonder Nijmegen  
en doe mee!

ggibrii



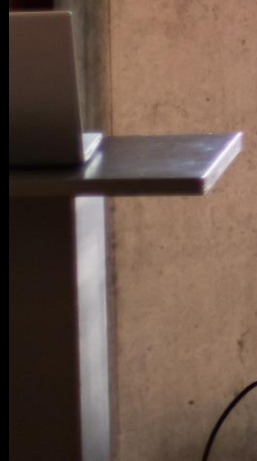


25 Mei 2023

Presentatie GGIB

dheidsverschillen

PHAROS  
INSTITUUT VOOR DE WERKGEHELE



# Welke verschillen zien we nog meer?



## Vaker (chronische) aandoeningen

- 5 x zo vaak COPD
- 6 x zo vaak diabetes
- 3 x zo vaak depressie
- 2x vaker beroerte
- 6x vaker hartinfarct



## Ongezondere leefstijl

- Roken 2 keer zo vaak
- Hebben 3 keer zo vaak obesitas.
- Bewegen minder



## Meer medicijnen

- Hoe lager opgeleid, hoe meer voorgeschreven medicijngebruik
- >50% van patiënten in apotheek heeft moeite met begrijpen en onthouden van informatie



## Meer armoede, schulden, STR

- 81% van de mensen met schulden heeft gezondheidsproblemen
- Chronisch ziekten hebben 2 keer zo vaak schulden







