



Programma week van de Positieve Gezondheid 2023

In dit overzicht - op alfabet - vind je alle vrij toegankelijke activiteiten in de Week van de Positieve Gezondheid. Check wel even of de activiteit specifiek voor jou is bedoeld en of je jezelf moet aanmelden om een plaatsje te bemachtigen!
Heel veel plezier!



A

Avondkoerier



Do. (14/9), ergens in de avond  Door heel de provincie

Een 'big surprise' en een hart onder de riem voor alle collega's die slaapdienst hebben!

B

Bezoek kapel Stadsklooster Simpelhuys



Za. (16/9), 14.00 tot 17.00 uur  Stadsklooster Simpelhuys, Simpelhuisstraat 12 in Middelburg

Voel je welkom om in de stilte van de kapel tot jezelf te komen en/of in gesprek te gaan met andere bezoekers of vrijwilligers. Aanmelden is niet nodig en de kapel is toegankelijk voor iedereen.

Bootcamp



Ma. (11/9), 19.00 uur  Bodyline healthcentre, Vliegende Vaart 1 in Terneuzen

Bootcamp is een groepstraining in de buitenlucht met conditie- en kracht oefeningen. Bij bootcamp maak je vaak gebruik van obstakels in de omgeving, zoals bankjes, stoepranden, boomstronken of hekken. Ga jij deze uitdaging aan? Iedereen is welkom! Graag aanmelden bij Karin Schellekens, schellekens@emergis.nl

Bootcamp



Di. (12/9), 17.15 uur  Grasveld achter het gebouw van Emergis ouderen ggz, Oostmolenweg 101 in Kloetinge

Lekker sporten in een groep en in de buitenlucht met conditie- en kracht oefeningen. Een groepje is het hele jaar door, elke dinsdagavond actief. Sluit jij ook een keertje aan? Iedereen is van harte welkom!

C

Cardio-/krachttraining door de ZweetCoach



Ma. (11/9) en woe. (13/9), 09.00 tot 09.45 uur en za. (16/9) 10.00 tot 10.45 uur  Online via Zoom, [klik hier](#)

Volg live en online een sportles van de ZweetCoach! Geschikt voor iedereen! Draag kleding waarin je lekker kunt bewegen en het is handig om gewichtjes en een matje te hebben. Of, flesjes water als je geen gewichtjes hebt. Aanmelden is niet nodig, klik op de link voordat de les start en Joost, de ZweetCoach laat je binnen!

D

Daisz, spoken word



Za. (16/9), 13.00 tot 17.00 uur



Eplaza, Oostmolenweg 101 in Kloetinge

Met muziek en spoken word haalt Daisz, de rappende psycholoog, op een energieke manier moeilijk bespreekbare thema's uit de taboesfeer. Toegang is gratis en leuk voor iedereen die van muziek houdt!

E

Escaperoom 'Positieve Gezondheid, er is geen escape!'



Ma. (11/9) tot en met vrij. (16/9), 09.00 tot 17.00 uur



Emergis, Reilofplein 5 in Kloetinge

Ga jij het avontuur aan en weet jij, samen met je collega's, de cliënt en jezelf te bevrijden uit de separeer? Door samen puzzels op te lossen, ontrafel je de code en verlos je elkaar uit een benarde situatie. De escaperoom duurt ongeveer anderhalf uur en speel je met maximaal zes collega's. Je kunt alleen meedoen door jezelf met een groepje aan te melden. In het aanmeldformulier kies je een datum en tijdvak. Deze activiteit is alleen voor medewerkers van Emergis.

F

Fanfare Oud-Vosmeer's Muziekvereniging



Za. (16/9), 10.00 tot 16.00 uur



Emergis, Oostmolenweg 101 in Kloetinge

Het fanfare orkest van de Oud-Vossemeer's Muziekvereniging is een gemêleerd gezelschap waar jong en al wat ouder samen plezier beleven in het maken van muziek. Met een zeer gevarieerd en aantrekkelijk repertoire luisteren ze de doorkomst van de deelnemers aan de Socialrun op. Toegang is gratis en leuk voor iedereen die van muziek houdt!

Fitness



Ma. (11/9) 09.00 tot 12.00 uur, di. (12/9) 11.00 tot 12.00 uur
en woe. (13/9) 09.00 tot 12.00 uur



Fitnesszaal, Oude Boomgaard 1
in Kloetinge

Maak kennis met fitness door onder begeleiding van onze sportmedewerkers een rondje toestellen te doen! Interessant voor iedereen! Trek je sportiefste outfit aan en neem een handdoekje mee. Aanmelden is niet nodig, je kunt gewoon binnenlopen.

G

Genieten in de Biotuin



Za. (16/9), 10.00 tot 16.00 uur



WLB De Biotuin, Oude Boomgaard 1 in Kloetinge

In de Biotuin maken we wekelijks mooie bloemstukken maar dat is niet het enige! Er wordt ook gewerkt met keramiek, er worden prachtige houtbrandkunstwerken gemaakt, we hebben onze eigen moestuin met verschillende groentes en fruit, we maken cadeaupakketjes, stekken onze eigen planten en we maken van alles van hout. Kortom; genoeg om aan iedereen te laten zien. Graag geven wij een rondleiding in onze tuin en dit alles onder het genot van een kopje koffie of thee met iets lekkers uit ons andere werkleerbedrijf Lunchcafé VandeKooK. Loop gerust bij ons binnen!



H

Happen en trappen



Ma. (11/9), 11.00 tot 15.00 uur



Opstappen Middelburg: parkeerplaats Vrijlandstraat 33

Opstappen Vlissingen: parkeerplaats station Vlissingen, Stationsplein 2

Een rondje op de fiets met bijzondere tussenstops en lekkere hapjes. Leuk voor collega's, cliënten en naasten! Trap je mee? Er zijn vier routes van 35 en 15 km, vertrek vanuit Vlissingen of Middelburg. Bij de opstapplaats ontvang je de route en de instructies van een medewerker van Emergis. Graag aanmelden bij Marleen Koppejan, 0118 41 72 04 of koppejan@emergis.nl

I

Introductie Positieve Gezondheid



Ma. (11/9), 11.00 tot 12.00

Ma. (11/9), 14.00 tot 15.00 uur

Di. (12/9), 11.00 tot 12.00 uur

Di. (12/9), 14.00 tot 15.00 uur

Do. (14/9), 11.00 tot 12.00 uur

Do. (14/9) 14.00 tot 15.00 uur



Ter Weel, Moerzicht, Moerplein 73 in Yerseke

Ter Weel, De Nieuwe Vliedberg, Vliedbergstraat 6-10 in Rilland

Ter Weel, Randhof, 's Heer Elsdorpweg 18 in Goes

Ter Weel, De Villa, Joannaplantsoen 1 in Goes

Ter Weel, Willem Kosterlaan 1 in Krabbendijke

Ter Weel, Hof Cruninghe, Langeviele 41-43 in Kruiningen

Hoe kunnen wij samen met jou het mogelijk maken dat je de eigen regie houdt over wat jij wilt?

Om er met elkaar voor te zorgen dat iedereen zo lang mogelijk thuis kan blijven wonen gaan wij binnen Ter Weel aan de slag met Positieve Gezondheid. Dit gaan wij doen door met iedereen in gesprek te gaan aan de hand van het spinnenweb. Zo komen wij erachter hoe iemand zich voelt, wat iemand belangrijk vindt en wat er nodig is. Wij willen je meenemen in het gedachtegoed van de Positieve Gezondheid. Deze introductie op Positieve Gezondheid is interessant voor iedereen, aanmelden is niet nodig.

K

Kubb



Di. (12/9), 09.00 tot 11.00 uur



Gymzaal, Oude Boomgaard 2 in Kloetinge

In de gymzaal van het Leerhuis in Kloetinge kun je onder leiding van de sportmedewerkers kennismaken met het Zweedse spel Kubb. Kubb is een combinatie van bowling, petanque en schaken en heeft als doel om zo snel mogelijk alle houten kubbs met de werpstok onderhands omver te gooien. En, als laatste de koning. Je speelt het spel minimaal met twee spelers. Iedereen kan gewoon binnenlopen, aanmelden is niet nodig.

M

Mini socialrun

Socialrun
#meecoerlswinnen



Za. (16/9), rond 12.00 uur



Vertrek Yerseke

Traditiegetrouw loopt en fietst een aantal bewoners en collega's van de BW in Zierikzee hun eigen (mini) socialrun. De start is in Yerseke en de finish in Kloetinge. Wil jij ook mee rennen of fietsen? Stuur een mailtje naar Lucie Siroka, siroka@emergis.nl en ontvang meer informatie. De afstand is vijf à tien kilometer.



Musicroom



Di. (12/9) en do. (14/9) 13.00 tot 16.00 uur



WLB Blokpunt, Roerstraat 2 in Terneuzen

Drummen, gitaar spelen, pingelen op de piano, zingen of je eigen lied schrijven; het kan allemaal in de Musicroom. Loop eens binnen en ga aan de slag. Alleen kijken en luisteren mag natuurlijk ook! Iedereen is van harte welkom.

N

Nachtkoerier



Ma. (11/9), ergens in de nacht



Door heel de provincie

Een 'big surprise' en een hart onder de riem voor alle Emergis collega's die nachtdienst hebben!

Nachtwacht



Woe. (13/9), ergens in de nacht



Online

Een 'big surprise' en een hart onder de riem voor alle Emergis collega's die nachtdienst hebben!

P

Psychomotore therapie (PMT)



Woe. (13/9), 13.00 tot 16.30 uur



Gymzaal, Verkuijl Quakkelaarstraat 106 in Vlissingen

Een verrassingsprogramma waarin we bewegen met mindfulness combineren. Inzicht gevende oefeningen om Positieve Gezondheid te bevorderen. Plezier staat voorop! Interessant voor iedereen. Neem wat te drinken mee en trek gemakkelijk zittende kleding aan. Graag aanmelden bij Tessa Meinema, meinema@emergis.nl

Pubquiz



Di. (12/9), 16.00 tot 20.00 uur



WLB Lunchcafé VandeKooK, Oostmolenweg 101 in Kloetinge

Een pubquiz voor vrijwilligers en betaalde (familie)ervaringswerkers van Emergis boordevol unieke rondes en verrassingen. Een persoonlijke uitnodiging en de mogelijkheid om je aan te melden volgt via de mail.

S

Sfeer proeven in rust, stilte en verbinding



Do. (12/9), 09.00 tot 17.00 uur



Stadsklooster Simpelhuys, Simpelhuisstraat 12 in Middelburg

In het stadsklooster kun je beginnen met een meditatieve wandeling. Tussen de middag is er een lunch en de gehele dag door kun je je in stilte bezinnen in de kapel of in gesprek gaan met andere bezoekers of vrijwilligers. Iedereen is welkom en aanmelden is niet nodig.





Za. (16/9), 10.00 tot 18.00 uur



Emergis, Oostmolenweg 101 in Kloetinge

De Week van de Positieve Gezondheid sluiten we feestelijk af op zaterdag 16 september! Op het terrein van Emergis in Kloetinge maken we ons dan klaar voor de doorkomst van deelnemers aan de Socialrun. De Socialrun is de langste non-stop estafette-loop van Nederland. Elk team legt in 48 uur 555 kilometer af om geld in te zamelen voor projecten die inclusie bevorderen. Ook Emergis doet mee met een team! De route gaat over het zuiden van Nederland, dwars door Zeeland én over het terrein van Emergis in Kloetinge. Sommige teams stoppen bij ons om even te slapen, te rusten en/of wat te eten. Om de teams feestelijk te verwelkomen en toe te juichen is er van alles te doen. Er zijn foodtrucks, muziek en activiteiten. Je herkent de activiteiten in dit overzicht aan het Socialrun-logo. Kom je ook een kijkje nemen? Iedereen is van harte welkom om er een gezellige dag van te maken!

Speurtocht



Vrij. (15/9), 13.30 tot 15.00 uur



Huis van herstel, Oude Boomgaard 2 in Kloetinge

Speurtocht over het terrein van Emergis in Kloetinge. Het thema is 'gezonde voeding' dus je kunt rekenen op lekkere hapjes en drankjes! De speurtocht is alleen bedoeld voor bezoekers van het huis van herstel. Graag aanmelden door een mail te sturen naar huisvanherstel@emergis.nl.

Stadswandeling Middelburg



Di. (12/9), 11.00 uur



Vertrek onder de grote poort in de Sint Pieterstraat (tussen nr. 25 en 27) in Middelburg

Ontdek de bijzondere plekjes in Middelburg met een collega als gids! Voor iedereen. Maximaal vijftien deelnemers, graag aanmelden bij Caroline van de Vusse, vandevusse@emergis.nl

Stoelmassage



Di. (12/9), 10.30 tot 14.30 uur

Do. (14/9), 13.00 tot 17.00 uur

Vrij. (15/9), 09.00 tot 13.00 uur



FACT, Badhuisstraat 25-29 (souterrain) in Vlissingen (12/9)

Ambulant centrum, Nieuwepoortstraat 14 (kamer 120) in Middelburg (14/9)

Emergis, Vrijlandstraat 33e (kamer 2) in Middelburg (15/9)

Zin om eens helemaal te ontspannen? Laat je op het werk onder handen nemen door een professionele masseur! Duur: vijftien minuten. Graag intekenen op de lijst die vanaf begin september bij de receptie of het secretariaat van de genoemde locaties ligt. Alleen voor collega's van Emergis.

V

Verwenmiddag door leder Mooi!



Woe. (13/9), 14.00 tot 16.30 uur



Oude winkeltje (tegenover de receptie), Oostmolenweg 101 in Kloetinge

Cliënten die verblijven in de klinieken van Emergis kunnen zich laten onderdompelen in de wereld van de kapper, visagist, (hand)masseur en manicure. Een zalige middag waarin ze zich op en top kunnen laten verwennen! Na afloop maakt een professionele fotograaf een foto voor een blijvende herinnering. Gratis toegankelijk.



Vitaliteitswandeling Boost your energy door Linda de Looff, LOOFF coaching



Woe. (13/9), 10.00 uur



Park Ter Hooge in Middelburg. Verzamelen op het parkeerterrein tegenover boerderij Pitteperk, Breeweg 21 in Koudekerke

We starten met een sprankelende kennismakingsoefening waarbij het 'in je kracht staan' centraal staat. Na deze start zijn we midden in de natuur aangekomen. We gaan al wandelend ervaren wat jouw batterij doet opladen, waarbij er twee groepen gevormd worden die elk met een andere opdracht aan de slag gaan. Plenair bespreken we na: wat levert dit jou op? Wat past meer bij jou? Vervolgens gaat iedereen individueel aan de slag met energiegevers en -vreters. Welke kwaliteit van jou geeft energie? En wat kost jou energie op het werk? Objecten uit de natuur dienen hiervoor als symbool. Na wat korte theorie worden de objecten en waar ze voor staan al wandelend in groepjes nabesproken. Plenair eindigen we met een 'schilderij' van energiegevers en -vreters, wat een mooi fotomoment oplevert. De vitaliteitswandeling is specifiek voor medewerkers van Emergis en er is plaats voor tien deelnemers. [Graag hier aanmelden.](#)

Voetbaltoernooi



Woe. (13/9), 13.00 tot 17.00 uur



SV Jong Ambon, De Aanloop 3 in Middelburg

We nodigen jou uit om samen met collega's, cliënten, bewoners, naasten of andere bekenden een balletje te komen trappen tijdens korte partijtjes van acht tegen acht. Of je nu de sterren van de hemel speelt, nog nooit een bal hebt geraakt of juist heel goed bent in aanmoedigen vanaf de kant? Wij vinden het leuk als je komt! Verzamel ploeggenoten, verzin een pakkende naam en [schrijf je in voor 6 september a.s.](#) Elk team levert ook een scheidsrechter die af en toe een partijtje fluit.

Voetbaltraining



Woe. (13/9), 15.00 tot 16.30 uur



Het voetbalveld achter Sportcentrum de Vliegende Vaart in Terneuzen

Vrije voetbaltraining voor iedereen die dat leuk vindt. Kom gezellig een potje voetballen! Het maakt niet uit of je ervaren bent of niet. Aanmelden is niet nodig.

VR proeverij



Woe. (13/9), 10.00 tot 12.00 uur



Emergis, ruimte 0.78, Oostmolenweg 101 in Kloetinge

Virtual Reality wordt in de behandelingen van de mentale gezondheidszorg toegepast. Eén van de toepassingen is de ontspanning. Wil jij ook ervaren hoe dat werkt en welk effect dat heeft? Kom dan naar de inloopbijeenkomst om zelf eens een VR bril op te zetten.

W

Wandelcoaching experience door Linda de Looff, LOOFF coaching



Ma. (11/9), 10.00 uur



Park Ter Hooge in Middelburg. Verzamelen op het parkeerterrein tegenover boerderij Pitteperk, Breeweg 21 in Koudekerke

Heerlijk ontspannen buiten zijn en al wandelend aan de slag met een vraagstuk wat bij jou speelt. We starten de wandeling met een oefening waarbij ontspanning en aandacht voor de omgeving centraal staan. Vervolgens gaan we in tweetallen het gesprek met elkaar aan over een vraagstuk wat bij jou speelt. De natuur wordt als inspiratiebron ingezet als antwoord of oplossing van het vraagstuk. We eindigen met een korte evaluatie. Hoe heb je de wandelcoaching ervaren? En wat kun je hiermee als mens en in de rol als werknemer? Deze 'experience' is specifiek voor collega's van Emergis en er is ruimte voor tien deelnemers. [Graag hier aanmelden.](#)



Webinar Anders op zoek naar gezondheid; Positieve Gezondheid en kinderen door Chantal Walg, Anders gezond



Ma. (11/9), 19.00 uur, woe. (13/9), 09.00 uur



Online

Gezondheid is mijn grote passie! De samenleving gezonder maken mijn missie. Als verpleegkundige en gezondheidswetenschapper ben ik al jaren bezig met de veranderingen in de zorg. Ik droom van gezondheidszorg waar de mens, gezondheid en samenleven centraal staan en er vooral ook gekeken wordt naar perspectieven. Aan die transformatie werk ik (Anders Gezond) samen met professionals, managers en bestuurders van verschillende organisaties in heel Nederland. In mijn boek *Gezond centraal* schreef ik in 2014 al dat, 'Gezond samenleven betekent o.a. dat alle kinderen op school les krijgen over wat Positieve Gezondheid is en wat zij in eerste instantie zelf kunnen doen om hun eigen gezondheid te bevorderen op alle dimensies'. In dit boek voor zowel jong als oud, komen mijn kennis en (levens) ervaring samen en geef ik daadwerkelijk handen en voeten aan de vele aspecten van Positieve Gezondheid. De natuur, het milieu en het belang van aandacht daarvoor komen eveneens aan bod. Tijdens het webinar 'Anders op zoek naar gezondheid' word je meegenomen in de waarom, wie, hoe en wat van het gelijknamige boek en hoe je het boek als leerkracht of zorgprofessional kunt gebruiken. [Graag hier aanmelden](#) op 1Sociaaldomein. Als je nog geen account hebt op dit platform, is het nodig om er een aan te maken. Dat is zo gebeurd!

Webinar Vitaal, lokaal en met fitcoins door Gerjo Schepers, Vier Vitaal



Di. (12/9), 10.00 tot 11.30 uur



Online

Wil je aan de slag om de sport- en beweegdeelname van mensen met een lage sociaaleconomische status (SES) vergroten? Maak in dit webinar kennis met het programma 'Vitaal, Sociaal en Lokaal' Dit programma is opgericht vanuit Positieve Gezondheid en helpt mensen om op een makkelijke manier hun eigen gezondheid te verbeteren. Dit door beweegminuten en meedoen aan gezonde activiteiten te belonen met het virtueel beloningsysteem #Fitcoins. Deze 'gezonde Airmiles' wissel je in in de stad bij lokale winkeliers, het zwembad, theater en andere voorzieningen. Met dit systeem, dat inmiddels al duizenden gebruikers heeft in de regio's Eindhoven, Doesburg, Nijmegen, De Liemers en Houten, kunnen mensen relevante beloningen verdienen, waarmee 'gezonder leven' ook bereikbaar wordt voor mensen voor wie dat minder vanzelfsprekend is. Interessant voor professionals in zorg, welzijn en gemeenten die zich bezig houden met (preventief) gezondheidsbeleid en interventies, leefbaarheid in gemeenten, inwonerparticipatie. Maar ook sociaal betrokken bedrijven of inwoners die in de wijk iets willen betekenen voor anderen. [Graag hier aanmelden](#) op 1Sociaaldomein. Als je nog geen account hebt op dit platform, is het nodig om er een aan te maken. Dat is zo gebeurd!

Webinar Wijzer in de wijk door Ellen van Steekelenburg, GGD Hollands Midden



Ma. (11/9), 10.00 tot 11.00 uur



Online

Een webinar voor professionals in zorg en welzijn en bij gemeenten over hoe je integrale samenwerking in de wijk tot stand kan brengen. [Graag hier aanmelden](#) op 1Sociaaldomein. Als je nog geen account hebt op dit platform, is het nodig om er een aan te maken. Dat is zo gebeurd!

Workshop Grenzen stellen door Yves Nyemb, Eye for development



Woe. (13/9), 09.30 tot 11.00 uur en
vrij. (15/9) 13.00 tot 14.30 uur



WLB De Ambachten, Noordmonsterweg 1 in Middelburg (13/9) en
buiten in de boomgaard, Oostmolenweg 101 in Kloetinge (15/9)

In deze workshop besteden we aandacht aan de communicatie en het sociaal-betrokkenheid-systeem. De cliënt leert anders reageren op situaties en in plaats van 'nee' te moeten zeggen, leer je de cliënt 'ja' te zeggen zonder over zijn eigen grenzen heen te gaan. Er wordt herkenning gegeven aan het feit dat hij de stabiele factor is en niet de situatie om hem heen. Deze workshop is specifiek voor collega's van Emergis en er is plaats voor tien deelnemers. [Graag hier aanmelden voor 13 september in Middelburg](#) en [hier voor 15 september in Kloetinge](#).



Workshop Waar droom jij van?



Do. (14/9), 13.00 tot 15.00 uur



Emergis, leerhuis, Oude Boomgaard 2 in Kloetinge

Wat is jouw veranderwens? Wat wil je nog bereiken? Waar wil je staan over één of over vijf jaar? Waar ligt je focus op dit moment? Gezamenlijk gaan we dit op een creatieve manier verbeelden. Deze workshop is bedoeld voor vrijwilligers bij Emergis. Graag aanmelden door een mail te sturen naar Miranda Courtin, m.p.courtin@emergis.nl

Workshop Zicht op draagkracht en draaglast



Ma. (11/9), 15.00 tot 17.00 uur



Emergis leerhuis, Oude Boomgaard 2 in Kloetinge

Wat is draagkracht en draaglast en hoe zit dat bij jou? Wat heeft invloed op je draagkracht en draaglast? Hoe blijf je in balans? En hoe vergroot je je draagkracht en of draaglast? In een informatiebijeenkomst gaan we hier gezamenlijk over in gesprek en mee aan de slag. Deze workshop is bedoeld voor vrijwilligers bij Emergis. Graag aanmelden door een mail te sturen naar Miranda Courtin, m.p.courtin@emergis.nl

Zing je gezond door Ineke Jasperse, Fysiotherapiepraktijk Paauwenburg



Vrij (15/9), 14.30 uur



Vlissingen

Ineke Jasperse is fysiotherapeut én koördirigent. Samen met jou gaat Ineke aan de slag om door middel van zang, ritme en ademhaling lekker in je vel te zitten. Er is plek voor vijftien deelnemers, iedereen is welkom. Voor aanmelden en meer informatie kun je een mail sturen naar Ilja van den Bos, ilja@zeeuwsezorgcoalitie.nl



**WEEK VAN DE
Positieve Gezondheid
2023**

