



# Programma Positief Gezond Overijssel

Tijdens dit event zullen we  
ervaringen delen en samen de  
volgende stappen bepalen naar een  
Positief Gezond Overijssel.

## 09.00 Inloop

### 09.30 Plenair Programma

Dagvoorzitter Gaetana Ferla gaat in gesprek met gedeputeerde Tijs de Bree over de ambities van de provincie. Vervolgens met een aantal mensen die vanuit verschillende samenwerkingsverbanden en organisaties bijdragen aan een Positief Gezond Overijssel. Sabine Uitslag geeft een inspirerende keynote over haar stelling dat een mens op zichzelf niet innovatief is. Je kan pas innovatief worden als je eerst anders kijkt en anders denkt!

### 11.00 Parallelsessies ronde 1 – 5 keuzes

#### 1. De uitdaging: domeinoverstijgend samenwerken! - verdiepingssessie

Het versterken van gezondheid en vitaliteit door samenwerking tussen de zorg en het sociaal domein. Zorgverleners zien dagelijks mensen voor wie de oplossing niet ligt in een pilletje of medische behandeling, maar in bijv. een gezondere leefstijl, meer sociale contacten of een andere invulling van hun vrije tijd. In deze sessie zien we mooie voorbeelden van domeinoverstijgend samenwerken om patiënten beter te kunnen ondersteunen. Ook is er aandacht voor de uitdagingen die deze samenwerking met zich meebrengt. Moderator Gaetana Ferla, dagvoorzitter.

#### - Positieve gezondheid in de praktijk: Andere vragen in de spreekkamer. Martijn van der Waart

“Alles wat je aandacht geeft, groeit”. Als huisarts was ik 10 jaar lang bezig met de problemen en klachten van patiënten in plaats van hun potentieel, veerkracht, eigen regie, dromen en drijfveren. Het putte mij uit en bracht me aan het twijfelen over mijn vak. Door het implementeren van het gedachtegoed van Positieve Gezondheid in mijn werk, stel ik nu andere vragen en boor ik andere mogelijkheden aan bij mijn patiënten. We kijken samen naar mogelijkheden in plaats van beperkingen. We kijken waar iemand naartoe wil, in plaats van waar hij van af wil. Positieve Gezondheid heeft mijn werk leuker, rijker en betekenisvoller gemaakt.

#### - De Beweegmakelaar: de sleutel naar een gezonde toekomst. Sanne Naafs

De inwoners van de gemeente Enschede staan niet goed op de kaart, sterker nog het plaatje van hun gezondheid is somber. Wat is er toekomstgericht nodig om dit te veranderen, welke rol speelt de beweegmakelaar hierin en waar liggen de kansen en uitdagingen? Sportaal vertelt hoe zij de beweegmakelaar inzet om de inwoner van Enschede te bewegen naar een gezondere Leefstijl en op welke manier domeinoverstijgend werken hieraan kan bijdragen.

#### 2. Positieve Gezondheid in het onderwijs - verdiepingssessie

In deze sessie kijken we naar een aantal voorbeelden waar Positieve Gezondheid in het onderwijs is geïntroduceerd met als doel de gezondheid van studenten en docenten te versterken. Wat zijn de ervaringen en opbrengsten van deze vernieuwing in het onderwijs? En welke obstakels komt men tegen bij de introductie van PG in het onderwijs? Moderator Marieke Fix, Landstede MBO.

#### - DOEboek Positieve Gezondheid ROC van Twente. Lysbeth de Vries

Binnen ROC van Twente is er volop aandacht voor studentenwelzijn. Met o.a. Positieve Gezondheid geven we hier concreet invulling aan. Naast trainingen zijn er praktische tools binnen de opleidingen verspreid, zoals de DOEbox Positieve Gezondheid met daarin o.a. het DOEboek voor studenten, kletsplot ect. Deze tools, in combinatie met trainingen, worden als een meerwaarde ervaren.

#### - Positieve Gezondheid bij onderwijscentrum De Twijn. Ester van den Hul

Positieve Gezondheid integreren in je school. Hoe doe je dat? In deze presentatie krijgen jullie een inkijkje in hoe dat heel concreet vormgegeven wordt op onderwijscentrum De Twijn. We laten zien hoe we gestart zijn met een aantal enthousiaste collega's en hoe dit langzaam en steeds concreter doorwerkt in de hele school: Van gezonde kantine, bewegen, aandacht voor zingeving, lessen enz. Hoe kleine veranderingen kunnen leiden tot een beweging Positieve Gezondheid in het onderwijs!

#### **- Positief en Gezond café Landstede. Judith Schutte**

Bij Landstede is het concept van Positieve Gezondheid in het onderwijs ingebracht. Daarnaast is gestart met een initiatief om Positieve Gezondheid te ervaren in de praktijk met studenten en docenten. De activiteiten, ondergebracht in een Positief en Gezond Café, worden in co-creatie met de studenten en docenten bedacht en uitgevoerd, en richten zich op het ervaren van zaken die gezondheid stimuleren zoals muziek en bewegen.

#### **3. POSITIEF GEZOND OVERIJSSSEL – Waarom?**

In deze sessie staat en het "waarom" van Positief Gezond Overijssel centraal, met als doel om in 2030 de meest gezonde en vitale inwoners van Nederland te hebben. De achtergrond en ontwikkelingen in verschillende regio's worden gedeeld, waarna we het gesprek met elkaar aangaan over hoe we met elkaar anders kunnen gaan kijken, denken en doen! Moderatoren zijn Sabine Uitslag en Sandra van Hogen-Koster, Ambassadeur Positieve gezondheid Overijssel.

#### **4. Workshop: Slapen en ontspanning, Leo van Woerden**

Inspirerende sessie over de werking van het brein. De rol van slaap en hoe om te gaan met stress.

#### **5. Workshop: Een kijkje in de spreekkamer, Leontien Hommels**

In een verrassende workshop hoor en zie je twee cliënten vertellen wát in het Positieve Gezondheid gesprek wat bij hen heeft geleid tot een ommekeer. Je krijgt inspiratie en concrete handvatten om Positieve Gezondheid toe te passen.

## **12.00 – 13.00 Pauze met lunch en mogelijkheid voor netwerken**

### **13.00 Parallelsessies ronde 2 – 5 keuzes**

#### **1. Samenwerking voor Mentale Gezondheid – verdiepingssessie**

In deze sessie presenteren we een aantal innovatieve oplossingen die inzetten op samenwerking tussen de GGZ en het voorliggend veld. Het doel is om mensen laagdrempelig en vroegtijdig ondersteuning te bieden bij de mentale uitdagingen die zij ervaren. Moderator Helma van den Hurk, Health Valley.

#### **- Regionaal Herstel Netwerk (Midden-IJssel) - onderdeel van Vriendendiensten. Lori van Egmond & ervaringsdeskundige**

Het Regionaal Herstel Netwerk is een samenwerking tussen ervaringsdeskundigen van Vriendendiensten, Dimence, RIBW Overijssel, IrisZorg en Tactus Verslavingszorg. Hierin worden alle herstelcursussen en lotgenotengroepen uit de regio (gemeenten Deventer, Olst-Wijhe, Raalte en Voorst) gebundeld. Mensen met een psychische kwetsbaarheid, verslaving of een andere vorm van ontwrichting kunnen kosteloos en zonder indicatie hieraan deelnemen. Vriendendiensten coördineert, faciliteert en plant alle activiteiten van het herstel Netwerk. Nieuwsgierig naar hoe we hierin samenwerken? En hoe we dit hebben georganiseerd? Wees welkom!

#### **- @Ease. Joy van der Vegt**

Stichting @ease is er speciaal voor jongeren tussen de 12 en 25 jaar die behoefte hebben aan een luisterend oor. Jongeren kunnen vrijblijvend binnenlopen of chatten. Via een gesprek met leeftijdsgenoten (peer to peer support) kunnen vragen en zorgen besproken worden: altijd gratis, anoniem als jongeren dat willen, zonder wachtlijst en zo laagdrempelig mogelijk. Gespreksonderwerpen kunnen heel verschillend zijn: (liefdes)verdriet, ouders die gaan scheiden, pesten in de klas, eetgedrag, studiestress, somberheid, eenzaamheid, financiële problemen of weet je eigenlijk niet waar he last van hebt? Hoe groot of klein de persoonlijke vragen ook zijn: bij @ease kun je erover praten.

#### **- Alison de Rooij**

Mensen kunnen gedurende hun leven te maken krijgen met psychische klachten. Hoe de klachten ontstaan en wat ze betekenen kan heel erg verschillen. Het hangt af van de context waarin mensen leven. In het Instapteam proberen we samen met de inwoner te begrijpen waarom er klachten spelen, staan we stil bij wat de inwoner graag wil bereiken en brengen we in kaart wat daarvoor nodig is. Deze verkenning doen we vanuit meerdere perspectieven en vanuit verschillende domeinen.

## **2. Wijkgerichte aanpak I - verdiepingssessie**

Deze sessie gaat over hoe organisaties met inwoners in de wijk kunnen samenwerken om de gezondheid en het welzijn van wijkbewoners te versterken. Een aantal mooie voorbeelden worden gepresenteerd. Ook wordt ingegaan op een aantal belangrijke uitdagingen, waaronder het borgen van succesvolle initiatieven. Moderator Gitte Kloek, Hogeschool Saxion.

### **- De Buurtconciërge; een vertrouwd gezicht in de wijk. Melanie Mecklenfeld en Irma Hegeman**

De Buurtconciërge is er om inwoners te ondersteunen, zodat mensen langer zelfstandig, veilig, gezond en comfortabel thuis kunnen (blijven) wonen. De Buurtconciërge is een vertrouwd gezicht in de buurt of wijk. Iemand die de tijd neemt voor een praatje of een klein klusje, of door kan verwijzen naar andere hulp. De Buurtconciërge werkt samen met vrijwilligers, organisaties en voorzieningen in de buurt.

### **- Het succes van de dorpsondersteuners in Twente! Annette Kersten en Christien Geers**

Bewoners in dorpen, kernen of buurten nemen steeds vaker het initiatief om hun gemeenschap vitaal te houden. Ze willen met elkaar een zorgzame gemeenschap vormen. Krachten worden gebundeld en een dorpsondersteuner helpt met het ontwikkelen van een sterke sociale basis. WijzOud vertelt over de succesfactoren van de dorpsondersteuner. Bouwen aan een nieuw concept gaat niet vanzelf. We geven inzicht in wat helpt en werkt voor inwoners, professionals, gemeenten en de dorpsondersteuner om het concept dorpsondersteuner te doen slagen. [www.dorpsondersteuner.nl](http://www.dorpsondersteuner.nl)

### **- ETBW – De maatschappelijk impact van gezondheidsbevordering in het sociale domein. Stephanie Jansen – Kosterink**

Bepaalde middelen en capaciteit in het sociale domein dwingen ons om in een vroeg stadium keuzes te maken over welke gezondheidsbevordering we willen doorvoeren en opschalen. Binnen het project Elke Tukker Bewust Gezond (ETBG) krijgen we de mogelijkheid om samen met de verschillende belanghebbenden voor een aantal van deze initiatieven gericht op gezondheidsbevordering de maatschappelijke impact te bepalen. Het bepalen van deze impact doen we door gebruik te maken van de internationaal erkende Social Return on Investment Methode. Tijdens deze presentatie tippen we deze methode aan en zullen we onze eerste resultaten delen.

## **3. Ondersteuning van initiatieven in Overijssel**

De initiatievencoaches van de provincie Overijssel helpen bewonersinitiatieven met informatie, nuttige contacten en hulp bij het vinden van subsidie, financiële steun en fondsen. Benieuwd naar welke ondersteuning er is voor initiatieven die bijdragen aan een Positief Gezond Overijssel? Tijdens dit uur kom je hier meer over te weten en staan de coaches klaar om vragen te beantwoorden en mee te denken.

## **4. Workshop: Gemotiveerd aan de slag met mijn Positieve Gezondheid, Jan Willem Leidekker**

In deze workshop kom jij in beweging en formuleer jij een concrete eerste stap naar jouw veranderwens. Hiermee ga jij vanaf morgen aan de slag!

## **5. Workshop: Alles op tafel? Spelen met Positieve Gezondheid, Serge Metselaar**

Een kennismaking met het spel Alles op Tafel waarmee je Positieve Gezondheid op een laagdrempelige en speelse wijze kunt introduceren bij mensen. Ook maak je kennis met de gesprekstool Een Ander Gesprek, waarmee je in 1 op 1 gesprekken op een laagdrempelige wijze in gesprek kunt gaan met behulp van Positieve Gezondheid.

## 14.15 Parallelsessies ronde 3 – 5 keuzes

### 1. Inwoners aan zet – verdiepingssessie

Het belang van burgerinitiatieven voor een Positief Gezond Overijssel. Vaak worden hele passende oplossingen bedacht door gemotiveerde en creatieve doeners. Deze mensen, die precies weten wat er nodig is en bovendien anderen in beweging kunnen krijgen, maken daadwerkelijk het verschil. In deze sessie gaan we met vier ervaringsdeskundigen het gesprek aan over het belang van inwonersinitiatieven. Waarom werkt het?, Wat zijn uitdagingen voor inwonersinitiatieven? en Hoe zetten we de inwoner nou echt aan zet?. Samen gaan we op zoek naar wat er moet veranderen om de kracht van inwoners en gemeenschap echt te benutten om de grote uitdagingen samen aan te pakken. Gespreksleider Hanneke Bodewes, TOPFIT.

#### - Stichting Hof van welbevinden. Martin Hendriksen - “Ga uit van de behoefte van de mens”

Wijk in Beweging vanuit het gedachtegoed Positieve Gezondheid. Ontdek hoe wij in Stadsdeel West te Zwolle samen streven naar positieve gezondheid! Als burgerinitiatief van stichting Hof van Welbevinden stimuleren wij lichamelijk, geestelijk en sociaal welzijn. Onze missie: een vitalere wijk creëren waarin iedereen lekker in zijn vel zit. Geïnspireerd door Machteld Hubers gedachtegoed van positieve gezondheid, ondersteunen we diverse initiatieven. Samen bouwen we aan een gezonde, gelukkige leefomgeving. Doe mee en maak het verschil!

#### - Belevingsbos Sonderenstraat te Haaksbergen. Yvonne Cuijpers - “Werf geen vrijwilligers, creëer een gemeenschap!”

Bewoners de natuur van dichtbij laten beleven en door op vaste momenten samen aan de slag te gaan, te ervaren hoe we anders met elkaar en de natuur kunnen omgaan. Beleven, natuur en gemeenschapskracht.

#### - Twentse Noabers Coöperatie, voorzitter Willem Joosten - “Versterk gemeenschapskracht, sloop wantrouwen!”

Twentse Noabers is een coöperatie van en voor burgerinitiatieven. Samen maken ze Twente sterker door het vinden, verbinden en versterken van burgerinitiatieven; het ondersteunen van vakmanschap in buurten en wijken; en het bieden van expertise, netwerk en verbinding voor bedrijven, (semi)overheid en maatschappelijke organisaties welke op gelijkwaardig niveau met win-win voor beide partijen een samenwerking aan willen gaan.

#### - 2diabeat. Wout Peters- “Ik ben, omdat Wij ZIJN...”

Een gezonde leefstijl aanmeten is makkelijker gezegd dan gedaan. 2diabeat ondersteunt daarom professionals en inwoners die willen bijdragen aan een gezonde wijk. Dit doen we in tientallen wijken in heel Nederland. Samen kijken we naar wat er in een wijk speelt en wat er nodig is om een gezonde leefstijl te bevorderen. De sleutel in het landelijke programma zijn lokale aanjagers, die worden ondersteund met praktijkvoorbeelden, inspiratie, kennis, netwerk en vaardigheden van 2diabeat. Wijkinitiatieven in o.a. Kampen en Deventer.

## **2. Wijkgerichte aanpak II - verdiepingssessie**

Net als bij de sessie 'wijkgerichte aanpak I' worden in deze sessie mooie voorbeelden van wijkgerichte initiatieven gepresenteerd. Hoe vindt samenwerking tussen de diverse organisaties in de wijk plaats? Wat is de rol van inwoners en hoe worden zij betrokken bij het initiatief? En wat zijn naast belangrijke uitdagingen, de werkzame elementen die deze initiatieven juist tot een succes maken? Relevante vragen die aan bod komen in deze sessie over een wijkgerichte aanpak. Moderator Karin Dijkstra, Hogeschool Saxion.

### **- Slangenbeek Gezond: volg de energie in de wijk. Jennifer Havinga en Martijn van der Waart**

Slangenbeek Gezond vindt zijn oorsprong al in 2016; een huisarts en fysiotherapeut wilden het 'anders' doen. Niet alleen spreekuren als soort van lopende band, maar oprechte aandacht voor de mens. Vanuit deze droom is met behulp van het gedachtegoed positieve gezondheid het initiatief uitgegroeid tot een stevige wijksamenwerking genaamd Slangenbeek Gezond. In 2024 kwam als kers op de taart de Blue zone award voor sociale interventies. We delen graag onze uitdagingen en de successen

### **- Buurtgeluk. Grace Brok**

Buurtgeluk heeft fysiek een aantal landingsplaatsen in Deventer waar mensen worden ontvangen. In de praktijk blijken dat vaak mensen te zijn voor wie meedoen in de maatschappij niet (meer) vanzelf gaat en die een vorm van zingeving missen. In het contact & de relatie ontstaat er weer ruimte voor richting en motivatie om de dagelijkse dag te delen in woorden en daden. Soms sporten, bewegen samen met anderen, maar het kan ook koken zijn. Vaak is het gewoon een praatje over wat ons bezighoudt. Op deze landingsplekken kijken en denken we altijd in oplossingen en zoeken we naar mogelijkheden en kansen voor ieder mens om een kleine volgende stap te zetten. Buurtgeluk is een bundeling van ervaringskennis, professionele expertise en middelen, goede ideeën, netwerken en alle andere vormen van vermogen. Met elkaar creëren we kansen, vinden we ruimte en bedenken we oplossingen voor elkaar = Buurtgeluk. De vraag is altijd: Hoe wil en kan jij bijdragen aan (dat) geluk?

### **- Gezonde en inclusieve leefomgevingen door samenwerking in living labs. Karin Dijkstra**

Living labs zijn lerende leefomgevingen waarin onderzoekers, studenten, professionals én burgers samen werken aan oplossingen voor maatschappelijke uitdagingen op het gebied van gezondheid, welzijn en inclusiviteit. Door samen te werken, kennis te delen en van elkaar te leren dragen deze living labs bij aan de ontwikkeling van onderzoek, onderwijs en de lerende praktijk. In deze sessie komen vier typen living labs aan bod die gericht zijn op verschillende maatschappelijke uitdagingen. De doelstellingen, samenwerkingspartners en belangrijkste (onderzoeks)vragen worden gepresenteerd, evenals eerste resultaten. Benieuwd naar hoe deze living labs eruitzien, of wil je misschien zelf een living lab starten en hierover sparren? We zien je graag!

## **3. POSITIEF GEZOND OVERIJSSSEL - Verbinden**

In deze sessie ligt de focus op het "hoe" van Positief Gezond Overijssel, waarbij concrete activiteiten worden bedacht voor de zorg, welzijn, onderwijs, werkomgeving en leefomgeving. Door middel van een creatieve brainstormsessie worden ideeën uitgewisseld over manieren om Positief Gezond Overijssel verder te verbinden en te versterken. Voor de provincie is deze input zeer waardevol voor de uitvoering van het beleid de komende twee jaar. Iedereen wordt daarom van harte uitgenodigd om mee te denken over concrete vervolgacties en de rol die de provincie daarbij kan vervullen. Moderatoren zijn Justin Daems, provincie Overijssel en Sandra van Hogen-Koster, Ambassadeur Positieve Gezondheid Overijssel.

### **Workshop: Eduscape Positieve Gezondheid, Anita van Dijk, Rian Melenboer**

Lukt het jou en je teamleden te ontsnappen? In deze workshop wordt je uitgedaagd om samen te werken, duidelijk te communiceren, oplossingen te vinden, te ontdekken en nieuwsgierig te zijn naar de dimensies van Positieve Gezondheid.

### **Workshop: Over Grenzen, Annemarie van de Wal**

Herken jij het dat je grenzeloos voor de ander klaarstaat? Dat je 's avonds uitgeteld op de bank zit omdat je te veel van jezelf weggegeven hebt? Dat je 'ja' zei terwijl je eigenlijk 'nee' bedoelde?

Naast deze manier van kijken naar grenzen, kunnen grenzen ons ook iets beperkends opleggen. Wat zit daarachter verborgen?

Tijdens deze workshop verkennen we het thema 'grenzen' op verschillende manieren.

## **15.15 Pauze**

### **15.30 Plenaire afsluiting**

We kijken samen terug op de hoogtepunten van de dag en wat deze dag verschillende aanwezigen heeft gebracht. Ook kijken we vooruit naar de toekomst. De ideeën en de energie die vandaag zijn ontstaan, vormen de opmaat voor Positief Gezond Overijssel. Na een speciale en inspirerende afsluiter gaat iedereen gegarandeerd met een glimlach naar de gezonde netwerkborrel.

### **Bannermarkt**

Bezoek gedurende de dag de bannermarkt en camper Deef. In de foyer vindt je de banners van verschillende initiatieven. Maak kennis met elkaar en kom meer te weten over de initiatieven in de Provincie Overijssel. Buiten voor de ingang vindt je camper Deef. Nieuwsgierig naar dit initiatief? Stap binnen in de camper en kom meer te weten!