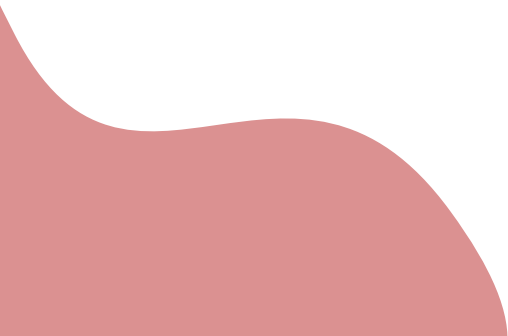





Eindpresentatie Lentis

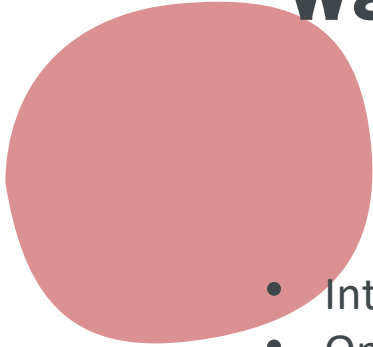
Naomi Kuipers, Laura Wieringa, Amber Hoeve, Mariëlle Hofstra, Daniek
Hoogesteger

Inhoud

- Wat hebben we de afgelopen weken gedaan?
 - Wat is ons opgevallen?
 - Interventie 1
 - Interventie 2
 - Interventie 3
- 
- 

Wat hebben we de afgelopen weken gedaan?

- Interventieplan
- Onderzoek
 - Deskresearch
 - Interview
 - Enquête
 - Benchmarks
- Uitvoering interventies



Wat is ons opgevallen?

- Accepterende houding is belangrijk
- Interventies aan passen aan de motivatie en bereidheid

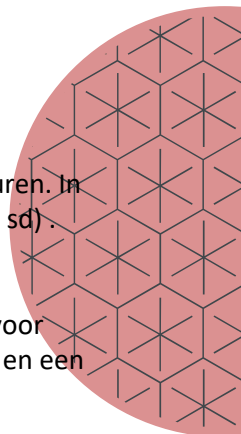
- Enthousiasme en herkenbaarheid in de aangeboden activiteiten voor het werven van deelnemers
- Aansluitend aan behoefte, extra zet nodig om tot activeren te komen

- Verschillen in het belang van leefstijl
- Niet iedereen is bewust bezig met leefstijl en weet wat dit inhoud
- De behoefte qua interventies is erg verschillend

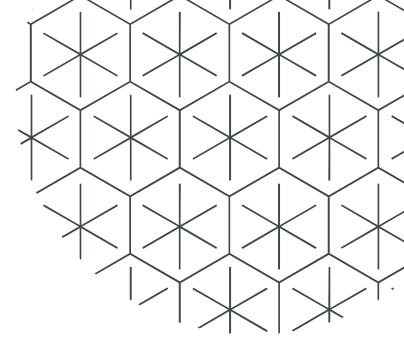
- Nudging:
Nudging zijn kleine duwtjes, via kleine aanpassingen in de omgeving of in communicatie, het gedrag richting gezonde keuzes te sturen. In de gezondheidsbevordering is nudging een communicatiestrategie die tot gezonde gedragsverandering kan leiden (Gezond leven, sd).

- Wandelen:
Er is gekozen voor een wandeling, omdat wandelen veel gezondheidsvoordelen heeft. Het is goed voor je gezondheid en je zorgt voor ontspanning. Wanneer de zon schijnt krijg je ook nog eens vitamine D binnen. Daarnaast is wandelen voor bijna iedereen geschikt en een laagdrempelige stap naar een gezonde leefstijl.

- Creatieve workshop:
Uit onderzoek is gebleken dat mandala's tekenen een positief psychologische effecten heeft. Daarnaast kan het tekenen stress verminderen en tegelijkertijd het subjectieve welzijn vergroten (Kim H, 2017) .
Verder is het zo dat tijdens het kleuren je hersenen uitschakelt en hierdoor kan je ontspannen. "Volgens onderzoekers is het zo dat wanneer we ons richten op het kleuren, we beginnen met hand-oogcoördinatie, waardoor we bepaalde hersengebieden activeren die de remming van het limbisch systeem bevorderen" ((S.), 2016) .



Interventie I: nudging



1. Eetwissels
2. Tafel driehoek
3. Plaskaarten
4. Beweeg kaarten



Eetwissels

IN PLAATS VAN.....



PROBEER EENS EEN
EETWISSEL! GEZONDERE EN
DUURZAMERE VOEDING ZAL
ONDER ANDERE ZORGEN VOOR
MEER ENERGIE!

KIES VOOR:



PROBEER OOK EENS
GERECHTEN TE MAKEN ZONDER
VLEES! HIERBIJ HELP JE MEE AAN DE
GEZONDHEID VAN MENS, DIER EN
MILIEU.



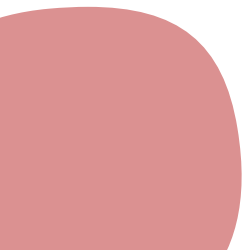
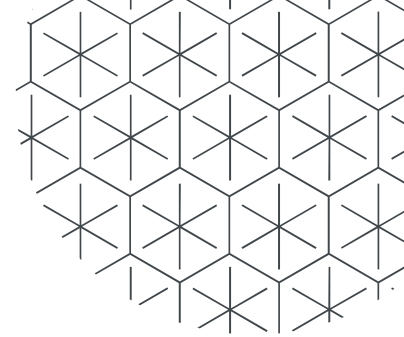
GENOEG WATER DRINKEN
IS ERG BELANGRIJK! EN WIST JE
DAT JE OOK GEZOND KUNT
SNACKEN?



KUN JIJ EEN GEZONDERE EETWISSEL MAKEN?

Plaskaarten

- Voldoende drinken
- Makkelijk toepasbaar

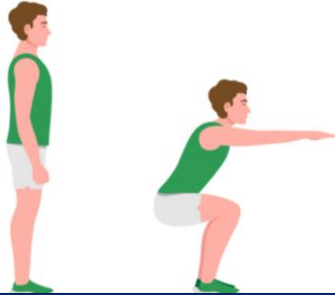


Beweegkaarten

- Stimuleren van bewegen tijdens het wachten
- Kleine korte oefeningen

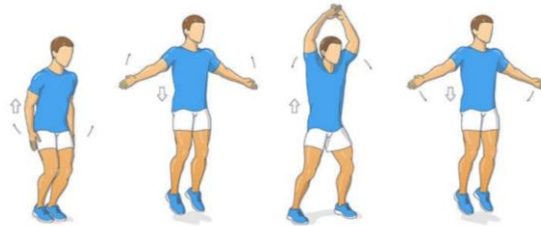
SQUATS

Als je aan het wachten bent op de oven, doe 5 squats



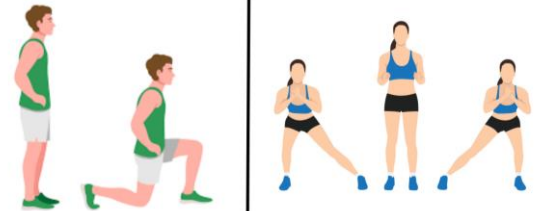
JUMPING JACKS

Als je aan het wachten bent op je koffie, doe 5 jumping jacks



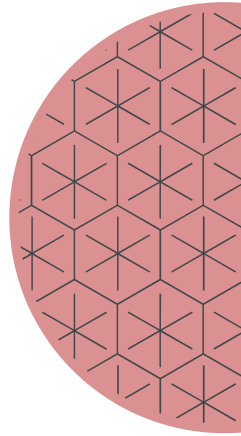
LUNGES

Als je aan het wachten bent op de wc, doe 5 lunges



Interventie 2: Wandelen

- Uit de presentatie gebleken dat dit gevraagd werd
- Bewoners wilde dit ook
- Gezonde snacks



Interventie 3: Workshop kleuren

- Ontspannend
- Vrolijke kleuren
- Gezonde snacks



WORKSHOP Kleuren

ZIN IN EEN CREATIEVE WORKSHOP?

- **Even ontspannen?**
Kom mandalas in kleuren, dit zorgt ervoor dat je even je gedachten kan verzetten en kan ontspannen.
- **Gezellig met elkaar**
Tijdens het kleuren kan je met de medebewoners gezellig praten. Verder zijn ook de studenten aanwezig om gezellig mee te praten.
- **Schrijf je in!!!**
Wij zien je graag op 2 juni in de huiskamer. De workshop begint om 19:00 uur en duurt tot 20:30 uur. Schrijf je naam op onderstaand formulier.





EINDE VAN DE STAGE