Positieve Gezondheid

	BEELDEND	THEATER	DANS	MUZIEK	LITERATUUR	CULTUURBEZOEK
LICHAAMSFUNCTIES (energie, pijn, slapen, mobiliteit)	• Werken met materialen bevordert fijne motoriek en rust • Werken met handen kan ontspannend zijn	• Theateroefeningen verbeteren ademhaling en houding • Energieker door beweging en ademwerk	• Verbetert balans, coördinatie en spierkracht • Helpt bij Parkinson en valpreventie	• Ademhaling, ritme, stemgebruik • Motoriek bij instrument bespelen	• Rust bij lezen of schrijven • Kan helpen bij slapeloosheid (mentale rust)	• Wandelen, verplaatsen en nieuwe prikkels activeren lichaam
MENTAAL WELBEVINDEN (emoties, stress, zelfbeeld, vertrouwen)	• Creatieve uiting van gevoelens helpt bij verwerking en stressvermindering • Positief zelfbeeld door iets te maken	• Werken aan zelfvertrouwen, overwinnen van podiumangst • Improvisatie verhoogt mentale flexibiliteit	• Verbetert stemming, lichaamsbewustzijn en zelfbeeld • Expressie via beweging	• Muziek reguleert emoties, vermindert stress en activeert het brein	• Identificatie met karakters of thema's • Helpt gevoelens benoemen en ordenen	• Ervaren van schoonheid en herkenning kan inspireren en kalmeren
ZINGEVING (betekenis, doelen, idealen, inspiratie)	• Werken aan iets wat je raakt of herinnert • Werken met symboliek of persoonlijk materiaal	• Verhalen vertellen die ertoe doen • Werken aan identiteit en maatschappelijke betrokkenheid	• Verbinden met traditie, ritme, cultuur • Ritueel bewegen werkt helend	• Liederen spelen of zingen en deze verbinden met herinneringen • Geeft betekenis aan levenservaring	• Reflectie en inspiratie door woorden • Zelf schrijven over levensverhalen	• Herkenning in kunst, verbonden voelen met iets groters
KWALITEIT VAN LEVEN (plezier, balans, ontspanning)	• Creatieve flow en voldoening • Moment voor jezelf zonder prestatie	• Lachen, bewegen, in een andere rol kruipen geeft lucht • Samen plezier maken	• Plezier in het bewegen • Geeft energie en ontspanning	• Zingen, spelen of luisteren maakt blij • Actieve muziekbeleving = gelukshormonen	• Lezen of schrijven als fijne ontsnapping • Geeft rustmomenten	• Uitje of ervaring buiten de deur • Wekelijks iets om naar uit te kijken
MEEDOEN (sociale contacten, steun, erbij horen)	• Een open atelier voor gelijkwaardige ontmoeting • Samen maken, praten, verbinden	• Samen spelen en maken bevordert groepsgevoel en samenwerking • Je verhaal delen maakt anderen deelgenoot	• Groepsdynamiek, partneroefeningen, elkaars beweging voelen	• Samenspelen of zingen = echte verbinding • Muziek overstijgt taal	• Voorlezen en gesprekken nodigen uit tot interactie	• Samen bezoeken en beleven creëert collectieve herinneringen
DAGELIJKS FUNCTIONEREN (planning, zelfstandigheid, leren)	• Projectmatig werken aan iets concreets • Stimulans voor ritme en dagstructuur	• Oefenen met presenteren, samenwerken en leren omgaan met feedback	• Zelfdiscipline en aandacht ontwikkelen via dansvormen	• Leren van een instrument = cognitieve uitdaging • Regels, luisteren, oefenen	• Schrijfopdrachten of verhalen structureren gedachten	• Oriëntatie op culturele plekken • Routine opbouwen in activiteiten buiten huis

MEER INFORMATIE OVER POSITIEVE GEZONDHEID: **WWW.IPH.NL**

CULTUURAPOTHEEK.NL | apotheek@cultuurkust.nl

CULTUUR APOTHEEK