



Zeeuwse Zorg Coalitie

Deze praatkaarten gebruik je met z'n tweeën of drieën.
Trek een kaart en beantwoord allemaal de vraag die op
het kaartje staat. Luister naar elkaar en ga daarna samen
in gesprek over de antwoorden.

Inhoud: **50 kaarten**



VOOR JEZELF

Wat betekent gezondheid voor jou?



VOOR JEZELF

**Welke kleine gewoonte
maakt jouw dag beter?**



VOOR JEZELF

**Welke stap zou jij
willen zetten om (nog)
gezonder te leven?**



VOOR JEZELF

Hoe vaak voel jij je vrolijk?
Wat kan jij doen om je (nog)
vrolijker te voelen?



VOOR JEZELF

**Eens of oneens? Ik heb
een zinvol leven.**

**Wat kan jij doen om je leven
zinvoller te maken?**



VOOR JEZELF

**Heb je (bijna) altijd zin
in de dag? Wat kan jij
doen om meer zin in
de dag te hebben?**



VOOR JEZELF

**Vul aan: Als ik over mijn
eigen toekomst nadenk...**



VOOR JEZELF

Hoe geniet jij van het leven?



VOOR JEZELF

Waar word jij gelukkig van?
Wat kan jij doen om je
gelukkiger te voelen?



VOOR JEZELF

**Hoe veilig voel je je?
Wat kan jij doen om je
veiliger te voelen?**



VOOR JEZELF

**Ben je blij met waar je
woont? Wat kan jij doen om
waar je woont nog fijner
te maken?**



VOOR JEZELF

Hoe is jouw contact met andere mensen?



VOOR JEZELF

**Wie steunen jou
als dat nodig is?**



VOOR JEZELF

**Eens of oneens? Ik weet wat
ik zelf kan en waarvoor ik
de hulp van een ander moet
vragen. Doe je dat ook?
Waarom wel/niet?**



VOOR JEZELF

**Hoe zorg jij dat je lekker in
je vel zit en gezond leeft?**



VOOR JEZELF

Hoe zorg jij bewust voor ontspanning in je leven?



VOOR ELKAAR

**Wat doe jij
voor een ander?**



VOOR ELKAAR

**Kunnen anderen bij jou
terecht als ze hulp of steun
nodig hebben?**



VOOR ELKAAR

**Eens of oneens? Iets voor
een ander doen, geeft mij
een goed gevoel.**



VOOR ELKAAR

**Aan wie gaf jij voor
het laatst een compliment?**



VOOR ELKAAR

Ken je een mantelzorger in je omgeving? Zo ja, heb je hem of haar wel eens gevraagd of je hem/haar kan helpen?



VOOR ELKAAR

Ben je vrijwilliger?



VOOR ELKAAR

**Vraag je wel eens aan
iemand: hoe gaat het
echt met jou?**



VOOR ELKAAR

**Ken jij mensen die
eenzaam zijn? Kan jij
iets voor hen doen?**



VOOR ELKAAR

**Hoe kan iemand er
voor jou zijn?**



VOOR ELKAAR

**Hoe zou jij extra aandacht
kunnen geven aan een
collega of buur?**



VOOR ELKAAR

**Ken je de mensen uit
jouw straat of buurt?**



VOOR ELKAAR

**Durf jij om hulp te vragen
als dat nodig is?**



VOOR ELKAAR

**Zeg je gedag tegen
vreemden op straat?**



VOOR ELKAAR

**Bied je wel eens ongevraagd
je hulp aan iemand aan?**



VOOR ELKAAR

**Heb jij het in de gaten
wanneer iemand zich anders
gedraagt dan normaal?**



VOOR ELKAAR

**Een of oneens? Ik kijk
om naar de mensen
in mijn omgeving.**



VOOR ZEELAND

**Hoe zorgen we ervoor dat
iedereen kan meedoen
in de samenleving?**



VOOR ZEELAND

**Hoe zorgen we ervoor dat
iedereen gezond kan leven?**



VOOR ZEELAND

**Wat kan jij doen om een
gezondere leefomgeving
voor jezelf en/of je
omgeving te creëren?**



VOOR ZEELAND

**Wat zou jij doen tegen
mensen die (verbaal)
agressief zijn naar zorg- of
hulpverleners?**



VOOR ZEELAND

**Hoe draag jij bij aan een
gezond Zeeland? En welke
kansen zie jij om meer
bij te dragen?**



VOOR ZEELAND

**Hoe zou jij ervoor kunnen
zorgen dat meer mensen
op www.thuisarts.nl kijken
voordat ze een afspraak
maken bij de huisarts?**



VOOR ZEELAND

**Hoe kan jij de
samenwerking verbeteren
tussen organisaties die
inwoners ondersteunen of
voor ze zorgen?**



VOOR ZEELAND

**Maak jij gebruik van digitale
zorg of ondersteuning?**



VOOR ZEELAND

**Eens of oneens? Ik meld
het aan mijn leidinggevende
als er een te hoge werkdruk
ontstaat.**



VOOR ZEELAND

**Hoe kunnen we vitaliteit
en een goede mentale
gezondheid in jouw
gemeente of organisatie
stimuleren?**



VOOR ZEELAND

**Op welke manier kunnen we
inwoners laten meebeslissen
over nieuwe initiatieven
binnen jouw gemeente of
organisatie?**



VOOR ZEELAND

Hoe kunnen we kinderen en jongeren motiveren tot gezond gedrag?



VOOR ZEELAND

Wat kunnen we doen om de samenwerking tussen zorg en welzijn te verbeteren?



VOOR ZEELAND

**Wat kunnen we veranderen
om het werken in zorg en
welzijn leuk te houden?**



VOOR ZEELAND

**Eens of oneens? Ik kies
eerder voor de lift dan de
trap (en de auto dan de fiets).**



VOOR ZEELAND

**Kun jij eerste hulp verlenen
wanneer dit nodig is?**

