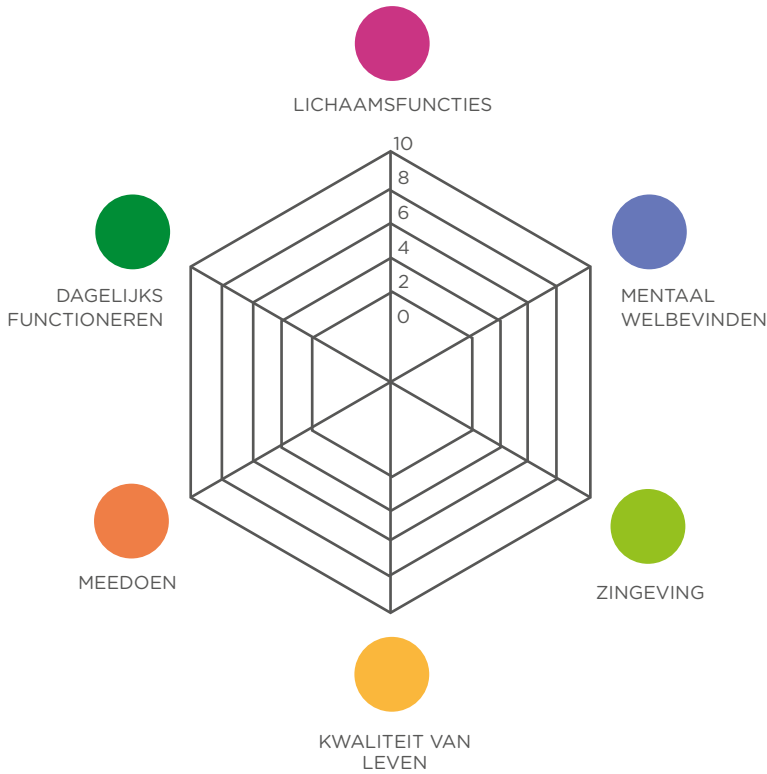


INTERNATIONALE DAG VAN HET GELUK



POSITIEVE GEZONDHEID (6 DIMENSIES)



Lichaamsfuncties

Je gezond voelen, fitheid, klachten en pijn, slapen, eten, conditie, bewegen,...

Mentaal welbevinden

Onthouden, concentreren, communiceren, vrolijk zijn, jezelf accepteren, omgaan met verandering, gevoel van controle, jezelf accepteren, omgaan met verandering, gevoel van controle,...

Zingeving

Zinvol leven, concentreren, communiceren, vrolijk zijn, jezelf accepteren, omgaan met verandering, gevoel van controle,...

Kwaliteit van leven

Genieten, gelukkig zijn, lekker in je vel zitten, balans, je veilig voelen, hoe je woont, rondkomen met je geld,...

Meedoen

Sociale contacten, serieus genomen worden samen leuke dingen doen, steun van anderen, erbij horen, zinvolle dingen doen, interesse in de maatschappij,...

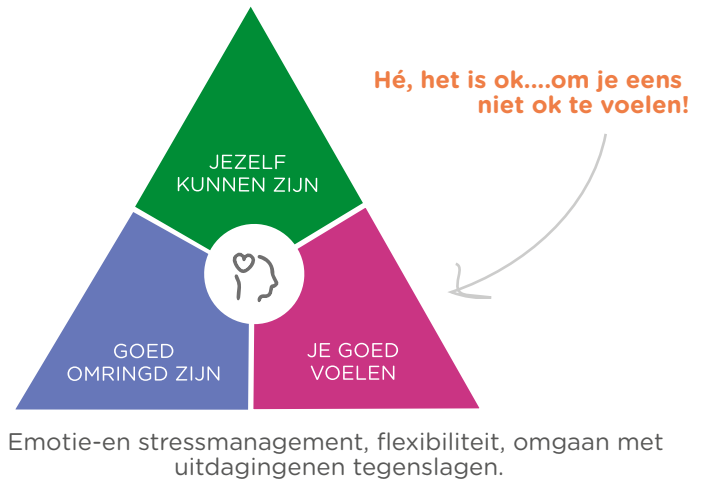
Dagelijks functioneren

Zorgen voor jezelf, je grenzen kennen, kennis van gezondheid, omgaan met tijd en geld, kunnen werken, hulp kunnen vragen,...

HEALTHY AGEING OP BASIS VAN GEZONDE LEVENSTIJL (BLUE ZONES)



GELUK ZIT IN EEN KLEIN DRIEHOEKJE (GELUKSDRIEHOEK, VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN)



REFERENTIES

www.iph.nl - <https://www.mijnpositievegezondheid.be> - Huber et al. (2011). How Should We Define Health? BMJ - WHO (2020). Decade of Healthy ageing 2020-2030. - <https://geluksdriehoek.be> - <https://praktijkgerichtonderzoek.odisee.be/?q=projecten/active-and-healthy-ageing-all-ahaa-een-levensstijl-bevorderend-programma-voor-ouderen-uit> - <https://www.bluezones.com/>