



# levensluister

## WELKOM!

Brigitte Berendse en Annemijn de Rijk

# Levensluister binnen Mijzo.



## PIJLERS VOOR POSITIEVE GEZONDHEID

- Basis ADL
- Instrumentele ADL
- Werkvermogen
- Health literacy



DAGELIJKS  
FUNCTIONEREN

- Sociale en communicatieve vaardigheden
- Sociale contacten
- Betekenisvolle relaties
- Geaccepteerd worden
- Maatschappelijke betrokkenheid
- Betekenisvol werk

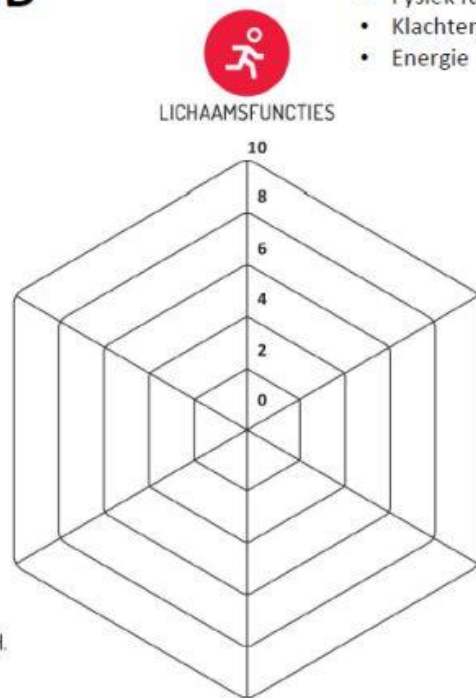


SOCIAAL MAATSCH.  
PARTICIPEREN



KWALITEIT VAN LEVEN

- Welbevinden
- Geluk beleven
- Genieten
- Ervaren gezondheid
- Lekker in je vel zitten
- Levenslust/balans



LICHAAMSFUNCTIES

- Medische feiten
- Medische waarnemingen
- Fysiek functioneren
- Klachten en pijn
- Energie



MENTAAL  
WELBEVINDEN

- Cognitief functioneren
- Emotionele toestand
- Eigenwaarde/zelfrespect
- Gevoel controle te hebben/manageability
- Zelfmanagement/eigen regie
- Veerkracht/resilience & SOC



ZINGEVING

- Zingeving/meaningfulness
- Doelen/idealen nastreven
- Toekomstperspectief ervaren
- Acceptatie



levensluister

# Luisteren

Je hoort me wel,....  
....maar luister je ook?

## Hoe goed denk jij te kunnen luisteren?

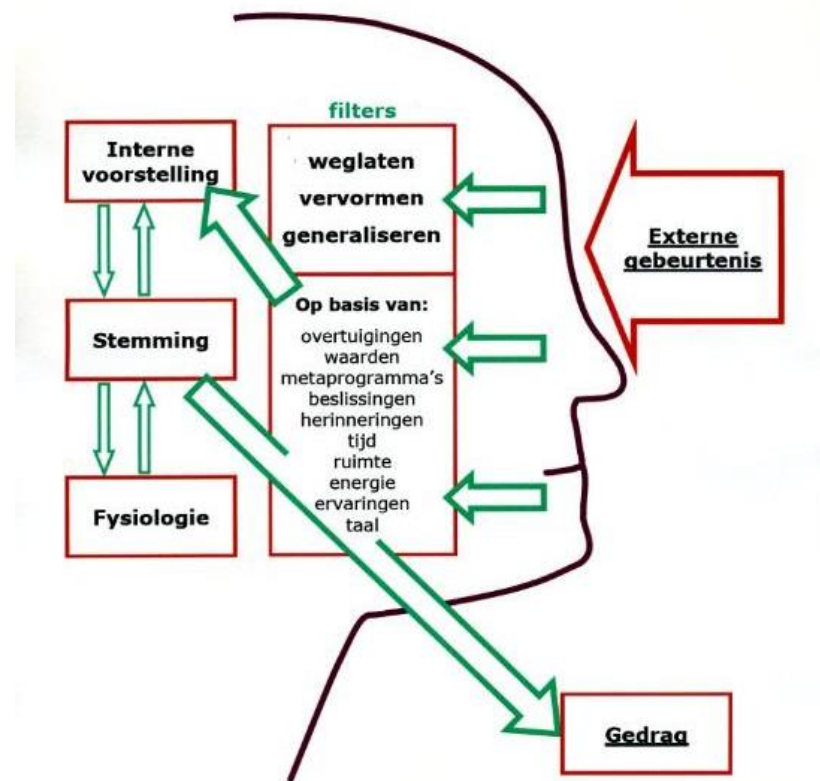
Het Kees-verhaal.

*Het klinkt bijna te eenvoudig voor woorden, maar soms lastiger als we denken.  
Dat moet je leren en veel oefenen. En begint bij bewustwording.*



levensluister

# Zuiver waarnemen



😊 ❤️ ⚙️ 🏠 👤  
levensluister

# Oefengesprek

- Maak 3-tallen: 1 observator, 1 vragensteller, 1 beantwoorder
- De vragensteller stelt een LevensLuister vraag aan zijn/haar gesprekspartner
- De observator let op:

**Nieuwsgierigheid en niet oordelen**

**Vrijmoedigheid (durf échte vragen te stellen)**

**Aansluiten bij de ander/geen eigen verhaal inbrengen**

**Wat was de mooiste vraag? Waarom?**

**Wat was het mooiste moment? Waarom?**



# www.levensluister.nl



## levensluister



Luisteren naar een leven om  
het leven zelf meer luister te  
geven.



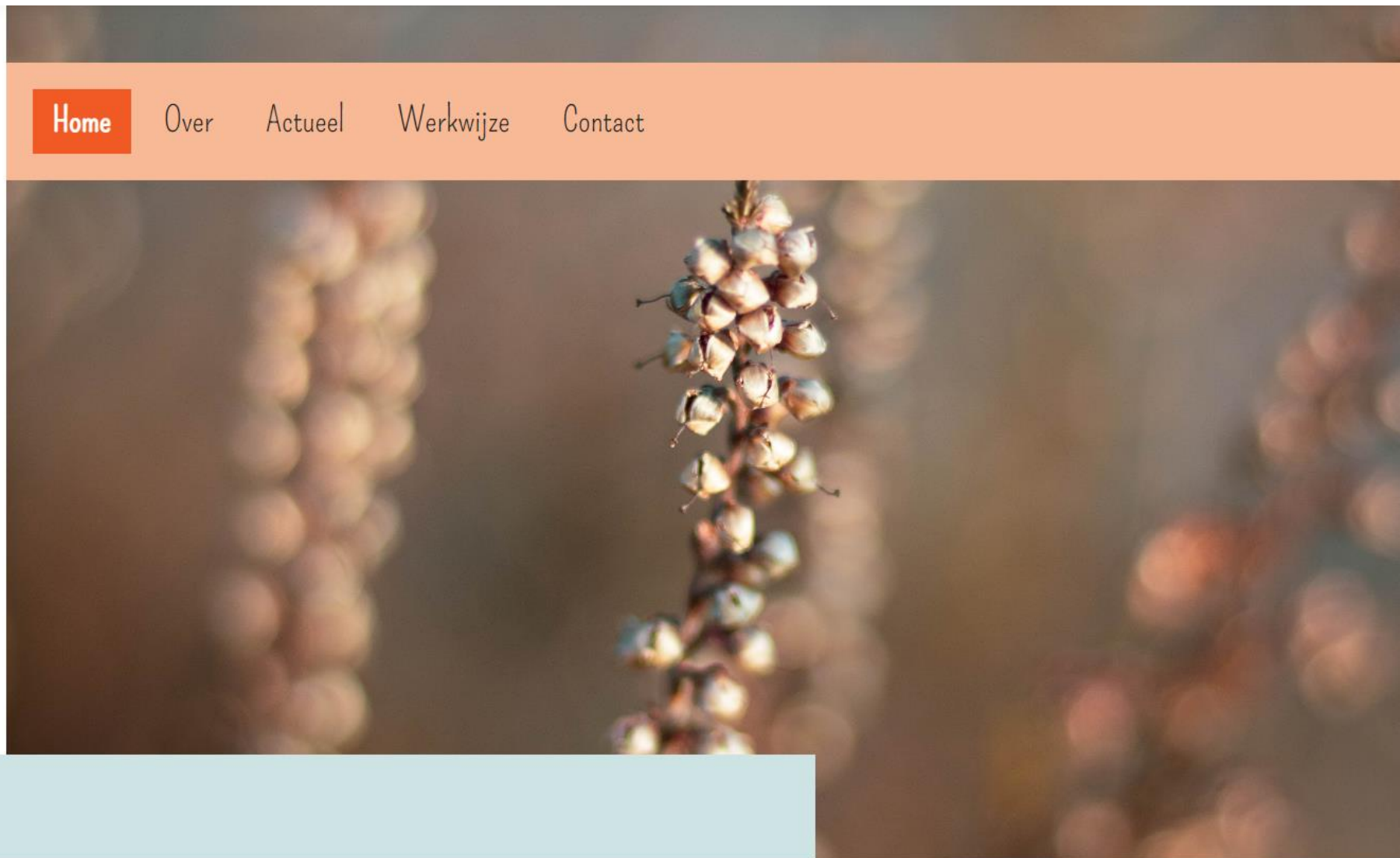
[Home](#)

[Over](#)

[Actueel](#)

[Werkwijze](#)

[Contact](#)



Ruimte	Ronde 1 13.50-14.35	Aantal deelnemers	Ronde 2 14.40-15.25	Aantal deelnemers	Ronde 3 15.45-16.30	Aantal deelnemers	Max aantal plaatsen
<u>Nerhoven</u>	Levensluister	19	Levensluister	17	Fysieke vaardigheden	18	25 (voorkeur 20)
Vossenbergh	Fysieke vaardigheden	21	Korsakov	19	Korsakov	20	25 (voorkeur 20)
<u>Bolberg</u>	Huntington	19	Dementie op Jonge Leeftijd	25	NAH+	19	25 (voorkeur 20)
Heuvel	Leefmilieus	14	Leefmilieus	14	Leefmilieus	14	15 (voorkeur 14)
Steenakker	D-ZEP	22	D-ZEP	18	D-ZEP	21	25
Theater	NAH+	28	GP+	30	GP+	31	35 (voorkeur 30)