

# ALLES OP TAFEL?

## SPELEN MET POSITIEVE GEZONDHEID

KENNISMAKEN, INZICHT GEVEN ÉN IN ACTIE KOMEN



*'Je hebt echt  
een ander gesprek'*

*'Een origineel spel, het blijft  
verrassend wat er op tafel komt'*

*'Speels, ontspannen en  
voor je het weet zit je over  
belangrijke onderwerpen te praten'*



**Onderzeters Alles op Tafel**

**Doel:** spelenderwijs in gesprek over gezondheid. Je komt erachter wat jij belangrijk vindt voor jouw gezondheid, waar je blij van wordt en wat je graag anders zou willen.

**Voor wie:** mensen met een lichamelijke, psychische of licht verstandelijke beperking, ouderen en voor mensen die moeite hebben met (begrijpend) lezen.

Ook is het spel voor mantelzorgers, leefstijlcoaches, POH en zorgverleners.

[www.allesoptafelspel.nl](http://www.allesoptafelspel.nl)

## Het spel bestaat uit 2 spelvarianten

### Spelbord Een Andere Kijk

Je maakt kennis met de 6 thema's van Positieve Gezondheid. Aan de hand van de dobbelsteen leg je plaatjes op je eigen spelbord en je speelt de opdrachtkaarten. Wie het eerst bij ieder thema een pluim heeft liggen, wint het spel.



**Lichaam**  
gezond zijn



**Gevoel en gedachten**  
voelen en denken



**Zinnig Leven**  
dromen en wensen



**Kwaliteit van Leven**  
genieten en tevreden zijn



**Meedoen**  
erbij horen



**Dagelijks Leven**  
voor jezelf zorgen

### Spelbord Een Ander Gesprek

Je gaat dieper in op 1 van de thema's. Dit doe je aan de hand van plaatjes en opdrachtkaarten. Je krijgt meer inzicht in jouw eigen Positieve Gezondheid. Daarna kom je in actie om jouw gezondheid te verbeteren.



### Toepassingen

#### In gespreksgroepen:

wijkcentra, taalcafés, bibliotheken, herstelcentra.

#### Bij 1 op 1 gesprekken:

in de huisartsenpraktijk, thuiszorg, leefstijlcoaches.

Voor alle informatie over het spel, de ontwikkeling, ervaringen, foto's, filmpjes, workshops en bestellingen:  
[www.allesoptafelspel.nl](http://www.allesoptafelspel.nl)

*'Positieve Gezondheid gaat over jÓu, over wat voor jou belangrijk is en waar jij blij van wordt. Met dit spel kom je daar nog meer achter bij jezelf. Ik werd van het spelen heel vrolijk!'  
- Machteld Huber, grondlegger van Positieve Gezondheid*

### Samenwerkingspartners:



### Met dank aan:

