



# SAMEN VOOR EEN GEZONDE LEEFSTIJL

## ONZE VISIE

Een gezonde leefstijl is vanzelfsprekend. Door gezonde keuzes te maken voelen we ons fitter, vrolijker en blijven we langer vitaal. Door gezonde keuzes te maken verhogen we onze kwaliteit van leven. Door het samen te doen wordt het krachtig en Byzondr.

## HOE WE DAT DOEN?

Omdat we een gezonde leefstijl vanzelfsprekend vinden informeren we elkaar, we steunen elkaar en we helpen elkaar. Dit doen we door kennis te blijven vergaren, door elkaar te blijven motiveren en door elkaar te blijven steunen. Elke dag maken we opnieuw de bewuste keuze om gezond te leven.

### #1 GEZONDE KEUZES

Bij een gezonde leefstijl horen gezonde keuzes

- ▶ *Bewegen meer bewegen, vaker staan of van houding wisselen*
- ▶ *Eten & drinken gevarieerd, gezond en duurzaam eten en drinken*
- ▶ *Mentale fitheid zorg voor voldoende ontspanning en slaap*
- ▶ *Middelen gebruik geen middelen zoals roken, alcohol en drugs*

### #2 HULP VANUIT JE OMGEVING

Ondersteuning van de mensen om je heen

- ▶ *Voorwaarden zoals financiële ondersteuning en hulpmiddelen*
- ▶ *Plekken waar veel tijd wordt doorgebracht zoals thuis en op het werk*
- ▶ *Mensen vanuit de omgeving die je helpen gezonde keuzes te maken*

### #3 SAMEN, MET ELKAAR

Ondersteuning geven en elkaar mobiliseren

- ▶ *Motivatie van jezelf en de mensen om je heen*
- ▶ *Ondersteuning vanuit de organisaties en de beleidsmakers*
- ▶ *Kennis & vaardigheden om de gezonde leefstijl te omarmen*

## WAAROM EEN GEZONDE LEEFSTIJL?

Door onze leefstijl gezamenlijk te verbeteren en actie te ondernemen wordt een gezonde leefstijl daadwerkelijk vanzelfsprekend. Het maakt niet uit waar je woont of werkt, je wordt omringt door gezonde keuzes en mensen die je willen helpen en ondersteunen.

Pas als iedereen meedoet en kan meedoen, samen en zowel binnen alle lagen van de samenleving als in organisaties, hebben de inspanningen een kans van slagen. Dat is onze visie.

*\* Byzondr is de naam van het collectief van de gehandicaptenzorg organisaties in Friesland*

**SCAN DE QR OF GA  
NAAR BYZONDR.NL**

