

Training

Inclusief en gezond Fryslân



Niet mee kunnen doen in de samenleving leidt vaak tot eenzaamheid en ongezonde levensstijl. Ongezonde levensstijl heeft vaak tot gevolg dat mensen minder actief meedoen in de maatschappij. Inclusie en gezondheid is met elkaar verbonden en door met deze thema's aan de slag te gaan, voorkom je gezondheidsproblemen, uitsluiting en isolement. Ook draagt het bij aan de stap naar minder eenzaamheid en een meer toegankelijke samenleving.

In deze training *Inclusief en gezond Fryslân* geven we op interactieve wijze de deelnemers inzichten en toelichting. Daarbij brengen we op verschillende thema's het gesprek op gang omdat de beweging tot meer inclusie en gezondheid start bij **bewustwording** en **activatie**.



De training draagt bij aan (bewustzijn over):

Meer gezonde jaren

Deelname aan de maatschappij

Toegankelijke (leef)omgeving

Respect voor elkaar

Inclusief denken en handelen

De training helpt bij voorkomen van:

Eenzaamheid

(potentiële) Gezondheidsproblemen

Discriminatie en uitsluiting door de omgeving

Multiproblematiek

Mentaal en fysieke bedreigingen