

Na regen komt zonneschijn. April alweer, een maand waarin we ons weer meer naar buiten verschuiven. De groei zien van planten en bloemen die zich als kleine propjes door de toch nogal natte en harde grond gaan ontpoppen. De maand waarin de vier seizoenen zichtbaar kunnen zijn. Van hagel en sneeuw in het begin van de maand tot zon en hitte aan de eind van de maand.

Begin deze maand, 7 april om precies te zijn is het Wereldgezondheidsdag. Deze dag vraagt de WHO *World Health Organization*, aandacht voor gezondheid en ziektes in de wereld. Er heerst nog steeds taboe op ziektes zoals aids en malaria. Daarom is aandacht vragen een belangrijk terugkomend punt om mensen blijvend bewust te maken. Dit jaar ligt de focus op voedselveiligheid.

Wat zit er in uw eten? Waar komt het vandaan? Hoe gaat het proces van boer tot bord? De WHO roept producenten, beleidsmakers en ook het publiek op om de voedselveiligheid te bevorderen. Leuke programma's die ik graag kijk zijn de Keuringsdienst van Waarde, elke donderdag om 20.30 uur bij NPO 3 of De wilde keuken van Wouter Klootwijk, elke vrijdag om 21.10 uur bij NPO 2. Via de link vindt u nog een filmpje van de WHO <http://www.co-counsel.nl/2014/08/nieuws-2/>

Wandelcoaching In maart zijn de eerste stappen van de nieuwe interventie wandelcoaching geweest, een succes! Ontspannen in de natuur, bewust worden van hetgeen wat in en om u heen leeft. Kom als persoon centraal te staan waarbij de focus ligt op aandacht, rust en inspiratie.

Wandelcoaching is geschikt bij allerlei hulpvragen zoals bij stress, depressie of impactvolle gebeurtenissen. Het helpt u vooruit te kijken en vertrouwen (terug) te krijgen in de toekomst. Zo komt u onder andere dichterbij uw gevoelens en leert vervelende gevoelens los te laten. Ook leert u beter voor uzelf op te komen en grenzen eerder aan te geven.

23 mei is het Nationale WandelCoachDag, loopt u met me mee?

<http://www.co-counsel.nl/2015/02/wandelcoaching/>

Agenda donderdag 4 juni 10.30-11.30 (elke eerste donderdag v/d maand) gratis inloop spreekuur bij Gezondheidscentrum "De Sprank", Oude molenweg 14 De Mortel. Voor al uw vragen over uw (psychische) gezondheid. Mei komt te vervallen i.v.m vakantie

Maandag 20 april 10.00-12.00 uur. Gratis workshop "Hoe word ik duurzaam inzetbaar". Het doel van de workshop is om de bewustwording van de deelnemers te vergroten, evenals het versterken van een aantal nuttige vaardigheden. De workshop is laagdrempelig en kan een eerste stap vormen in het herstel of voorkomen van uitval bij de werknemer. Meer info via de



World Health
Organization

CO-COUNSEL

CONTACTGEGEVENS

Maartje Raeskin
Kasteelhoeve 13
5754 HW Deurne
T. 06-10633487
info@co-counsel.nl
www.co-counsel.nl