

Intern beraad 2025

Volwassenlocaties
Ambiq

2 maart 2026





Thema Voeding

Hoe is het nu?

Vind jij dat het eten bij Ambiq gezond moet zijn?

Welk eten en drinken is voor jou echt belangrijk? Wat zou je niet willen missen?

Vind jij het eten bij Ambiq gezond?

Kom jij op de groep vaak ongezonde dingen tegen die moeilijk zijn om te laten staan?

Wat eet jij op een doordeweekse dag?



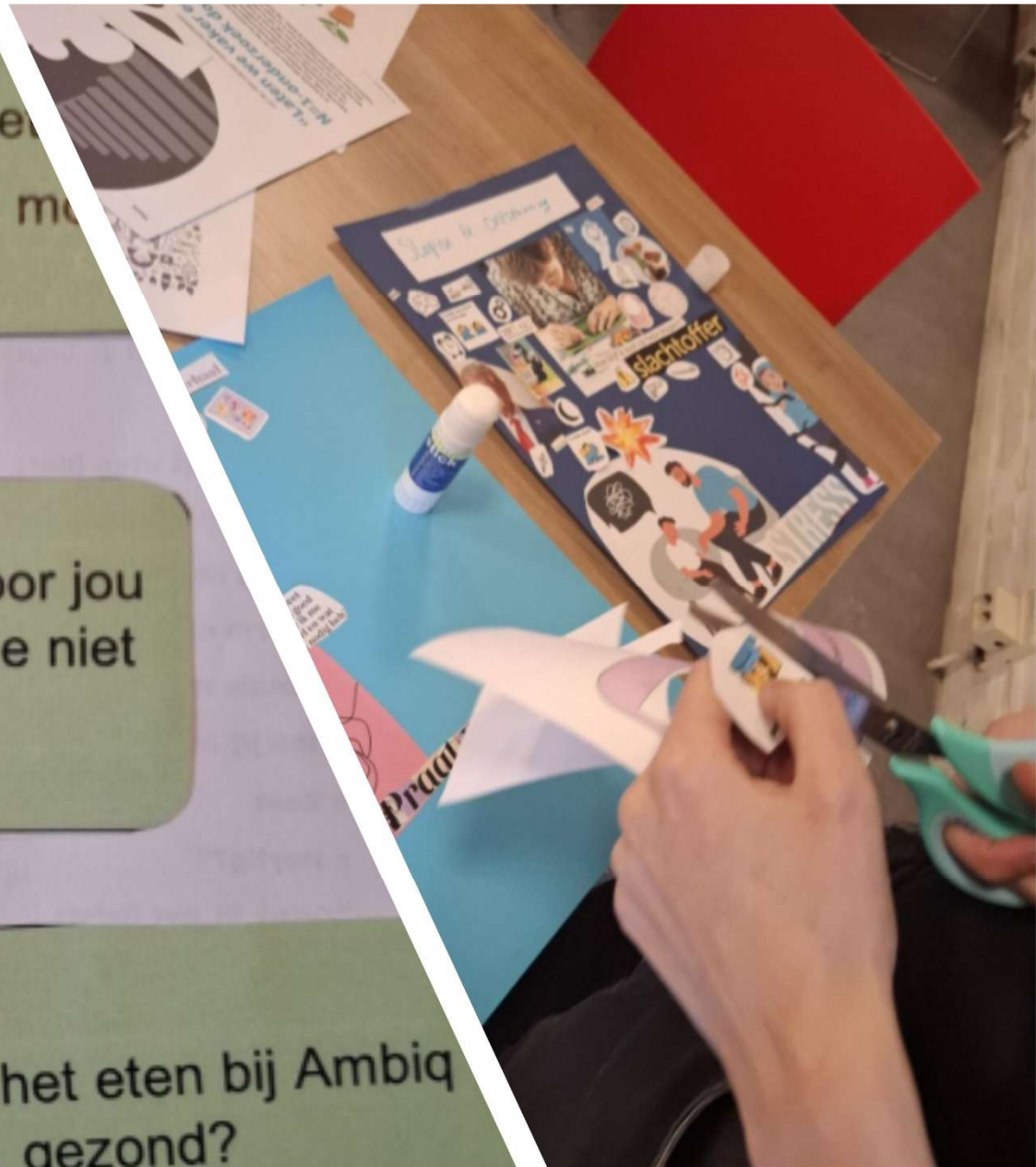
Vind jij dat het
gezond me



Welk eten en drinken is voor jou
echt belangrijk? Wat zou je niet
willen missen?



Vind jij het eten bij Ambiq
gezond?



Thema Voeding

Hoe is het nu?



Thema Voeding

Hoe zou ik het willen?

Zou jij gezonder willen eten?

Waarom wel / waarom niet?

Welke gezonde snack zou jij vaker willen eten?

Wat zou jou helpen om dat te doen?

Zou je meer willen weten over gezonde en ongezonde voeding?

Zo ja, wat zou je dan willen weten?

Later
Waarom wel/ waarom niet?



Welke gezonde snack
vaker willen eten?
Wat zou jou helpen om dat
te doen?



Zou je meer willen weten over
gezonde en ongezonde voeding?



Thema Voeding

Hoe zou ik het willen?

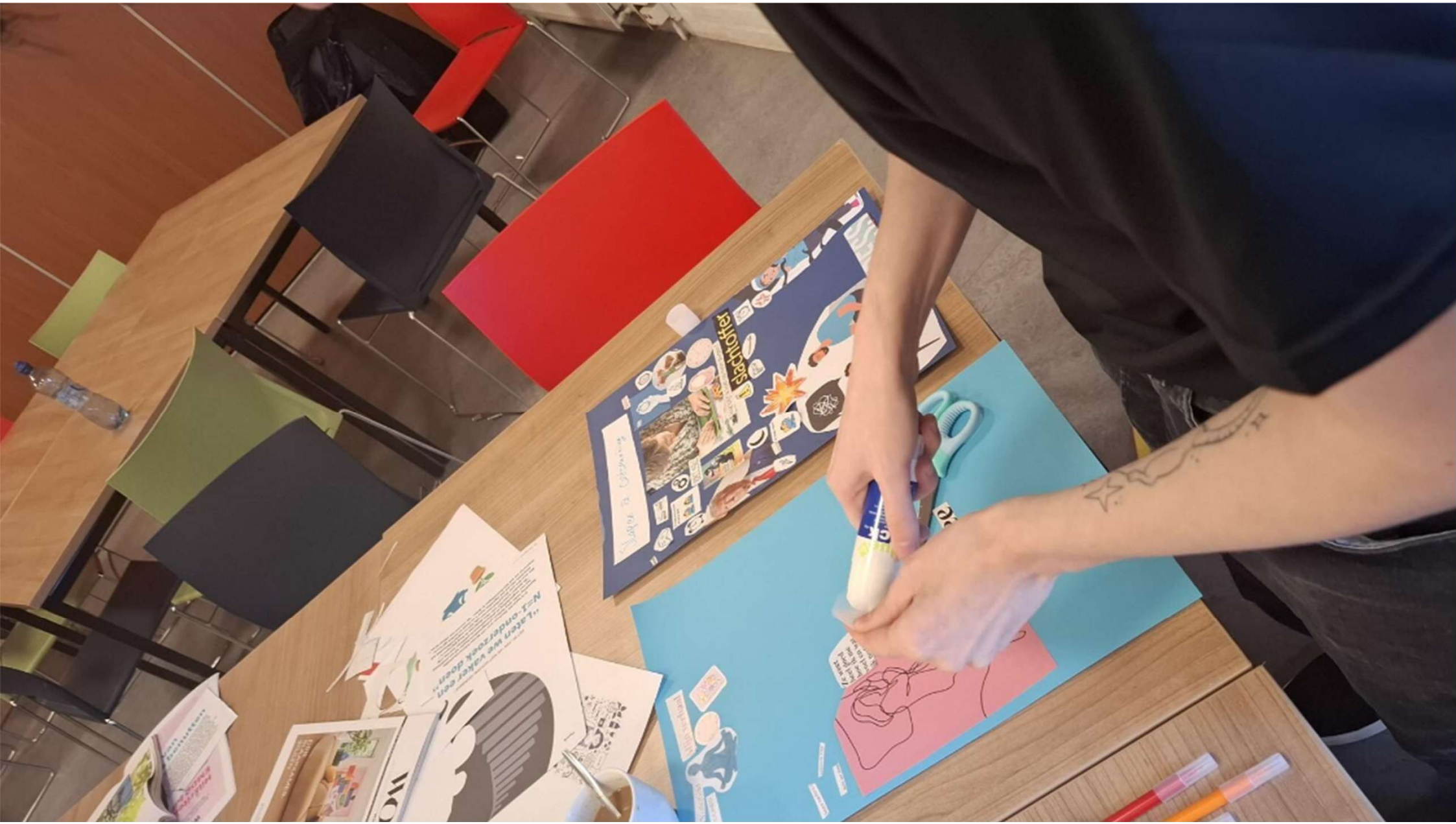
LATER

Vegetarische

gezonde snacks

Eigen Zakgeld besteden.
Advies + voorlichting
aan bewoners

meer variatie met mate



Thema Bewegen

Hoe is het nu?

Vind je dat je voldoende beweging krijgt op een dag?

Doe jij aan sport?

Zo ja, welke?

Beweegt de begeleiding voldoende samen met jou?

Hoe beweeg je op een doordeweekse dag?

Denk aan: fietsen, wandelen, tuinieren, huishouding

En in het weekend?

Vind je dat je voldoende beweegt op een dag?



Doe jij aan sport? Zo ja, welke?

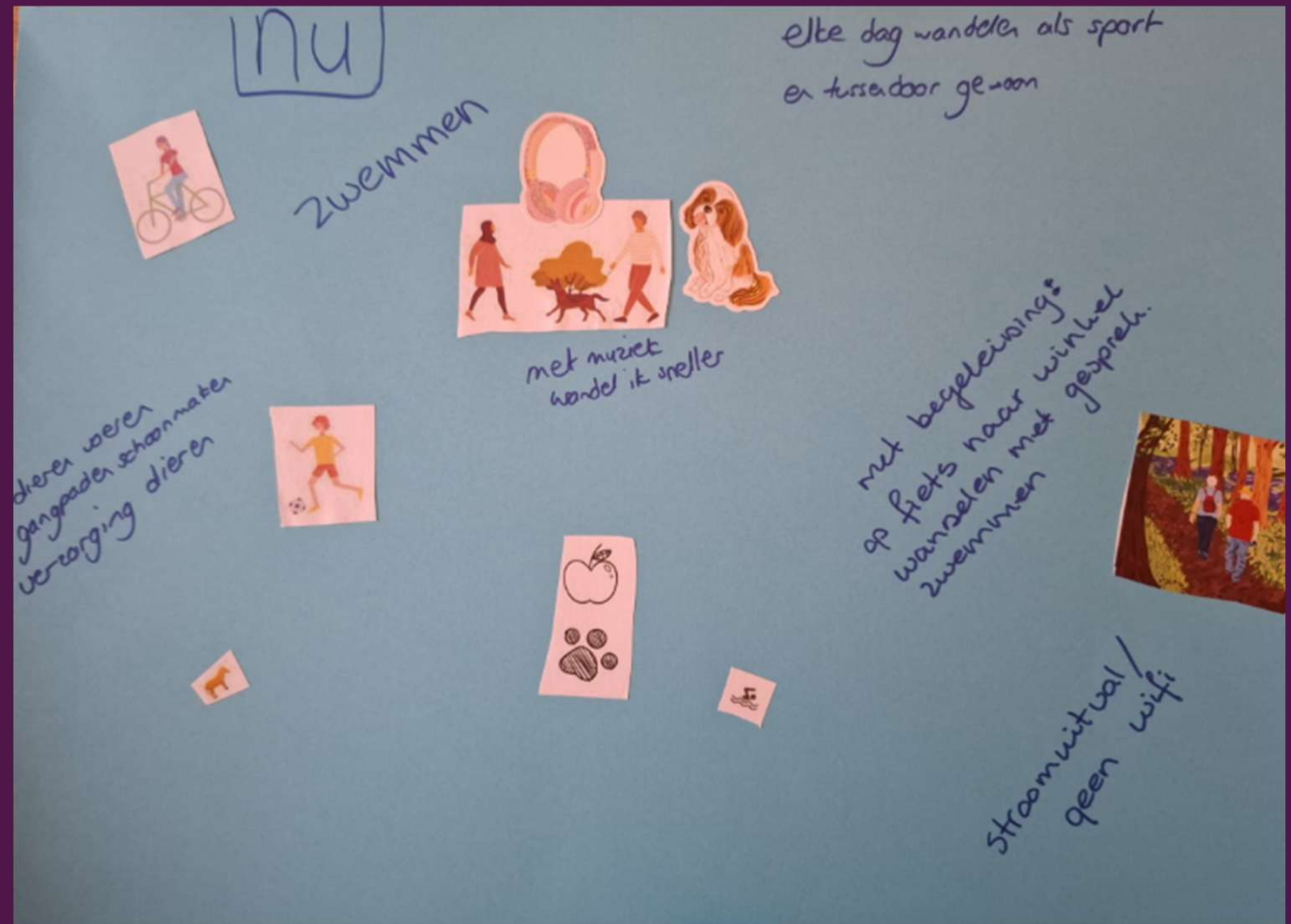


Hoe beweeg je op een doordeweekse dag? Denk aan: fietsen, wandelen,



Thema Bewegen

Hoe is het nu?



Thema Bewegen

Hoe zou ik het willen?

Met wie zou jij graag willen bewegen of sporten?

Wat heb je nodig om meer in beweging te komen en minder vaak te zitten?

Welke sport zou jij willen proberen als alles mogelijk was?

Als jij een beweeg/sportdag zou mogen organiseren, welke beweegactiviteiten zouden er dan aangeboden moeten worden?

Als jij een super goede conditie had, wat zou je dan **wel** kunnen wat je nu niet kunt?



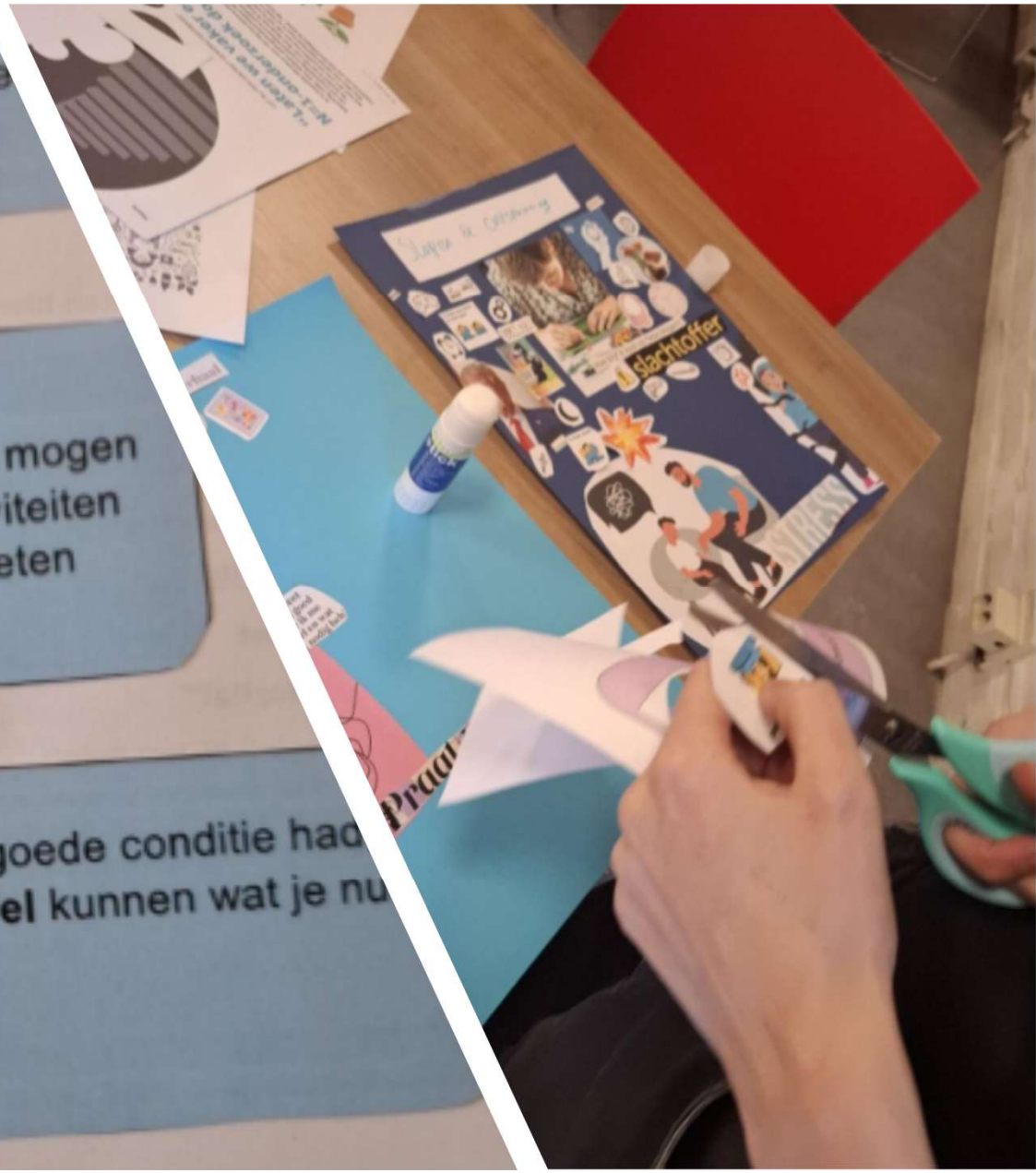
Wat heb jij nodig om
te komen en minde



Als jij een beweeg/sportdag zou mogen
organiseren, welke beweegactiviteiten
zouden er dan aangeboden moeten
worden?



Als jij een super goede conditie had
wat zou je dan **Wel** kunnen wat je nu
niet kunt?



Thema Bewegen

Hoe zou ik het willen?

meer bewegen met wie?
- met medebezoekers
- met vriendin
- met buddy
- met begeleiding

Als er fitness materiaal zou zijn zou ik het gebruiken, maar dan moet er wel een buddy zijn om het samen mee te doen!

Laten

wat heb ik nodig voor meer beweging: eigen motivatie
minder roken
minder drinken
eerder uit bed
beter slapen
buddy
hulp van anderen
samen bewegen
beter eten
en huisdier
uitlaten
die vangleiding is
Hand op locatie

us bar

hardlopen zou ik wel doen als er geen beperking is in conditie

paarrijden

Dansen

wolleybal

slagbal
atletiek
boksen
survival baan
katten

Handball

14

13

Thema Ontspanning en slapen

Hoe is het nu?

Zijn er dingen in de groep die het slapen moeilijk maken?

Bijvoorbeeld geluid, spanning, andere bewoners, kamer te warm/koud?

Hoe slaap jij meestal?

Je mag een cijfer geven

Zijn er dingen die de begeleiding nu doet waardoor jij beter slaapt of je ontspannen voelt?

Wat merk jij aan jezelf als jij stress hebt?

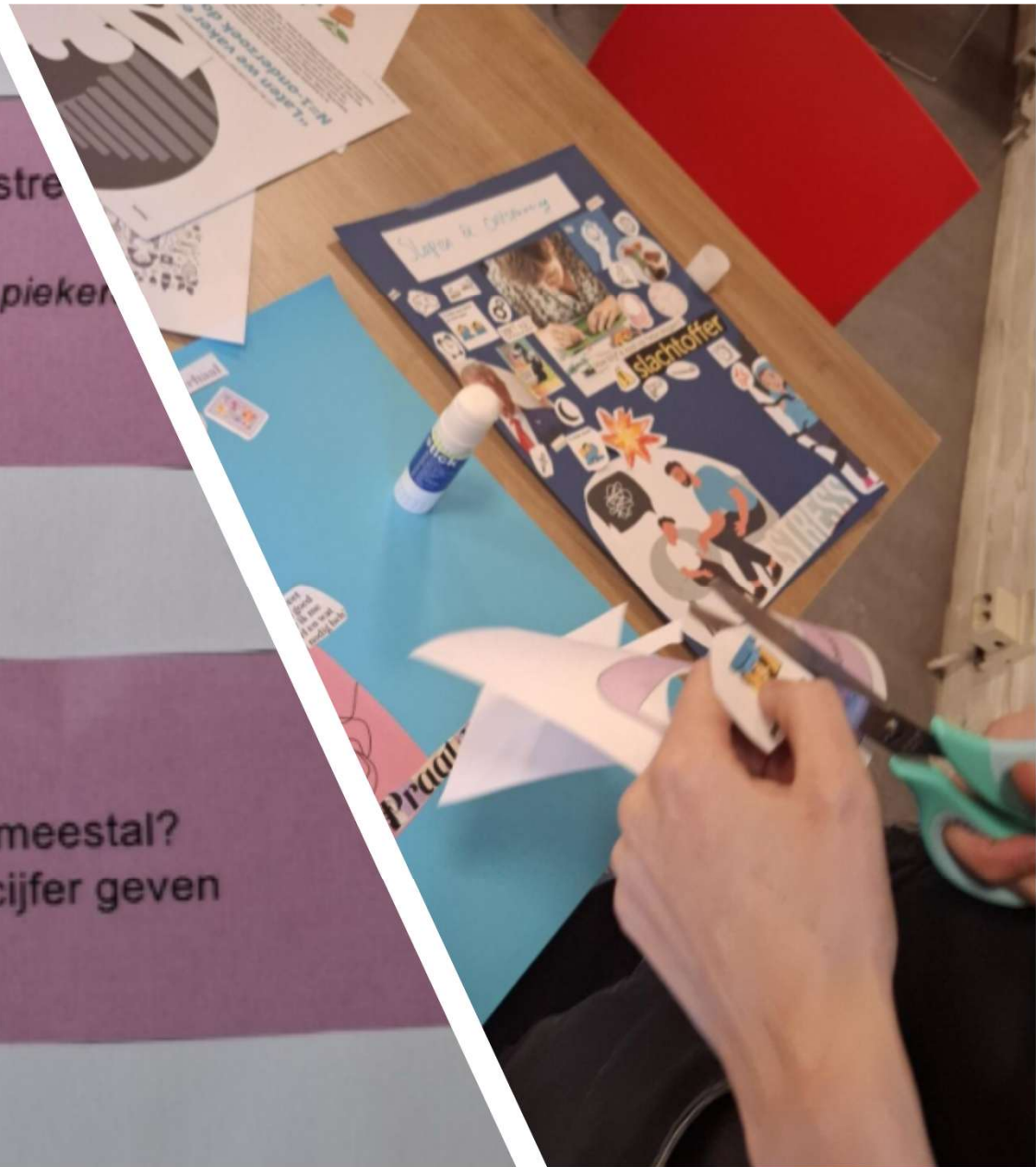
Bijvoorbeeld snel boos, druk in je hoofd, piekeren, moe, spanning in je spieren?



Wat merk jij aan jezelf als je stre
hebt?
*Bijv. snel boos, druk in je hoofd, pieker
moe, spanning in je spieren ...*



Hoe slaap jij meestal?
Je mag een cijfer geven



Thema Ontspanning en slapen

Hoe is het nu?



Thema Ontspanning en slapen

Hoe zou ik het willen?

Welke ontspannings-
activiteiten zou jij graag uit
willen proberen?

*Bijvoorbeeld yoga,
ademhalingsoefeningen,
massage, muziek, bewegen,
knutselen, Vrelax bril,
slaaprobot?*

Zou jij vaker willen
ontspannen? Wat zou jij dan
vaker willen doen om te
ontspannen?

Wat zou er anders kunnen op
jouw groep zodat jij beter
kunt ontspannen?

*Zou je hulp willen van de
begeleiding bij ontspanning
of beter slapen?*

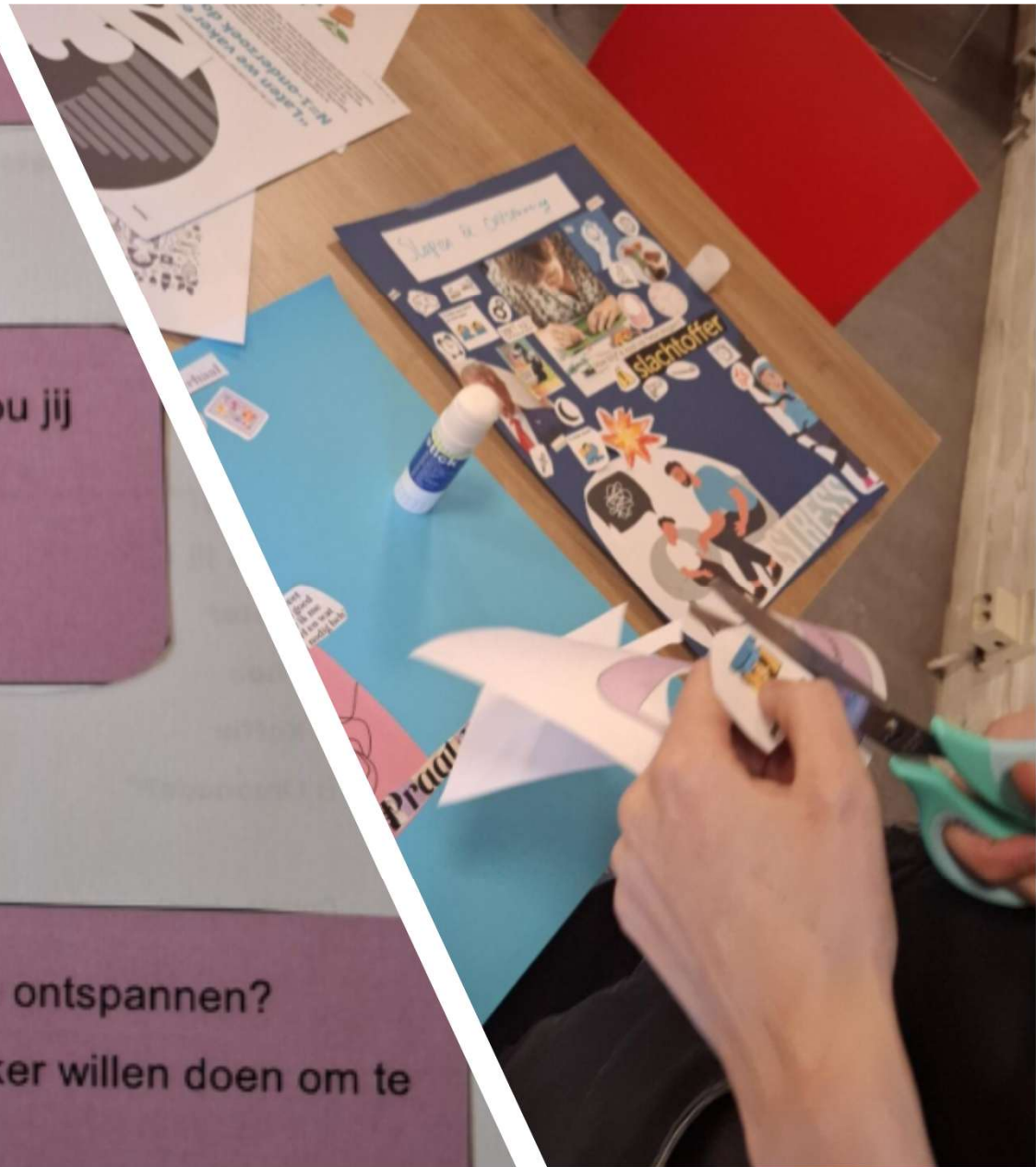
Wat zou je dan fijn vinden?



Welke ontspanningsactiviteiten zou jij graag uit willen proberen?
Bijv. yoga, ademhalingsoefeningen, massage, muziek, bewegen, knutselen, VRelax bril, Slaaprobot



Zou je vaker willen ontspannen?
Wat zou jij dan vaker willen doen om te ontspannen?



Thema Ontspanning en slapen

Hoe zou ik het
willen?



Thema Ontspanning en slapen

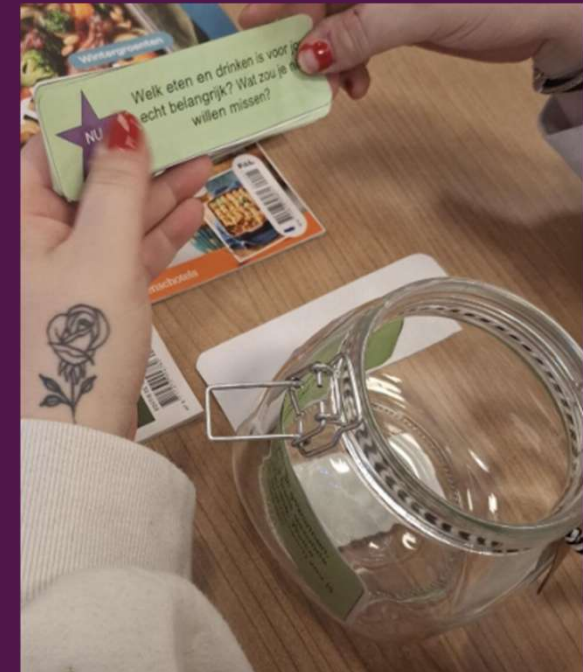
Hoe zou ik het
willen?



Verder praten over Leefstijl?

Silvia, onze leefstijlcoach,
helpt jullie graag!

s.mulder @ambiq.nl



Op elke locatie is een kletsput
die je kunt gebruiken om over
het thema Leefstijl te praten

