



Alternatieven die wél prikkelen



Bewegen

sport en spel in de buitenlucht



Creatief bezig zijn

muziek, tekenen, bouwen



Samen koken

gezonde hapjes maken



Ontmoeten

spelletjesavonden zonder telefoon

Vrijwilliger Ina zegt:
"Niet minder schermtijd als doel op zich, maar méér activiteiten die je blij maken."



Meer leven buiten het scherm

De telefoon in je hand, de tablet op schoot, een game op de achtergrond - voor veel kinderen en jongeren is het de dagelijkse realiteit. In Stadshagen klinkt nu een ander geluid: "Meer leven buiten het scherm."

Vanuit stichting **Hof van Welbevinden**, geïnspireerd door Positieve Gezondheid, wordt ingezet op balans, creativiteit en écht contact.

Minder scherm, meer leven in Stadshagen

Wijk zet in op positieve gezondheid voor kinderen en jongeren

Niet verbieden, maar verbinden

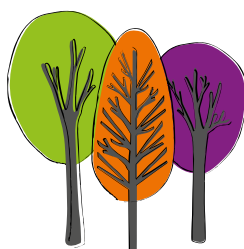
"Het gaat ons niet om een streng 'nee' tegen schermen," benadrukt initiatiefnemer team Hof van Welbevinden.

"We willen kinderen en jongeren juist laten ontdekken wat er allemaal mogelijk is naast het scherm. Dat geeft energie en versterkt hun veerkracht."

In plaats van te focussen op het aantal schermuren, draait het om vragen als: 'Hoe voel je je na een uur scrollen?' en 'Wat geeft je energie zonder scherm?'

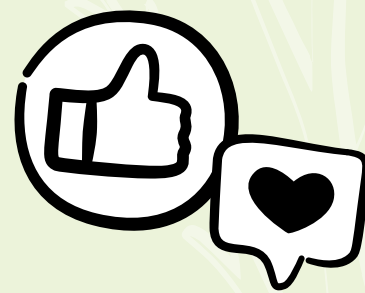
Meer weten of meedoen?

Bezoek: www.hofvanwelbevinden.nl en meld je aan voor deelname wijkpanel.



HOF VAN
WELBEVINDEN

stichting voor verbinding



Jongeren zelf aan het roer

Tieners in de wijk denken mee. Ze willen een No Screen Night organiseren met sport, dans en live muziek.

"Als jongeren zelf kiezen, blijft het hangen," aldus en focusgroep jongeren.



Balans is het sleutelwoord

Overmatig schermgebruik kan invloed hebben op slaap, concentratie, stemming en sociale vaardigheden. Maar het scherm biedt ook contact, informatie en creativiteit. Het gaat om balans, niet om een verbod.

De beweging 'Meer leven buiten het scherm' sluit aan bij het streven naar Positieve Gezondheid: het vermogen om om te gaan met uitdagingen en een betekenisvol leven te leiden.

Of zoals een tiener het verwoordt: "Op mijn telefoon kan ik veel, maar buiten gebeurt het échte leven."