

September
Maand van
de Vitaliteit

Vitaliteits BINGO

Kleine acties, groot effect!

Voltooi de hele
kaart voor een
geslaagde
vitaliteitsmaand!

Kies een vakje, ga de uitdaging aan en voel je elke dag beter!



BEWEGING



ONTSPANNING



VERBINDING



VOEDING

Maak een
wandeling van 30
minuten

Teken of schrijf iets
zonder doel,
gewoon de
creativiteit laten
stromen

Geef een collega
een oprecht
compliment

Drink minimaal 2
liter water op een
dag

Haal 8.000 stappen
op één dag

Luister naar je
favoriete muziek en
laad op

Organiseer een
mini koffie-break
van 10 minuten en
praat niet over het
werk

Probeer een nieuw,
gezond recept

Doe 2 minuten rek-
en strekoefeningen
naast je bureau

Zet je e-mail
meldingen een
halve dag uit zodat
je kunt focussen

Help een collega
spontaan

Neem fruit als
tussendoortje

Verlaat tijdens je
pauze het kantoor
of je huis

Kijk elke dag om de
20 minuten uit het
raam om je ogen te
ontspannen

Geef vijf mensen
bewust een
glimlach

Stel een lunch
samen met
minimaal drie
kleuren

Parkeer je auto
expres iets verder
weg of pak de fiets

Sluit je ogen en
haal 10 keer diep
adem

Doe iets aardigs
voor een collega

Slow lunch: doe
minimaal 15
minuten over je
lunch



Samen maken we werk van vitaliteit!

 **Assist**
verzuim