

Vitaliteitsweek – Voorbeeld programma-overzicht

Doel: Bewustwording en stimulering van een gezonde leefstijl bij medewerkers

Periode: Maandag t/m Vrijdag

Locatie: Op kantoor, online en/of extern

Dag 1 – Mentale veerkracht & stressmanagement

Thema: Rust in je hoofd, focus in je werk

- 09:00 – 09:30 | Kick-off: Wat is vitaliteit en waarom is het belangrijk?
- 10:00 – 11:00 | Workshop: "Grip op stress" (psycholoog of coach)
- 13:00 – 13:30 | Stiltewandeling / mindfulness wandeling
- 15:00 – 15:30 | Meditatie of ademhalingsoefening (online sessie)

Tip: Deel een vitaliteitskalender met kleine dagelijkse opdrachten.

Dag 2 – Beweging & werkplekinrichting

Thema: Zitten is het nieuwe roken

- 08:30 – 09:00 | Online ochtendstretch / yoga
- 10:00 – 11:00 | Workshop: "Ergonomisch werken thuis & op kantoor"
- 12:00 – 13:00 | Lunchwandeling (met gezonde snack)
- 15:00 – 15:45 | Bootcamp, stoelgym of wandelbingo op locatie

Doorlopend: Uitdaging: "10.000 stappen per dag" met app of stappenteller

Dag 3 – Gezonde voeding & energie

Thema: Voeding als brandstof

- 09:30 – 10:30 | Lezing: "Voeding & energie op het werk"
- 12:00 – 13:00 | Gezonde lunch met voedingsexpert
- 14:00 – 15:00 | Workshop: "Snack slim – gezonde tussendoortjes maken"
- Hele dag | Smoothiebar of fruitstation op locatie

Optioneel: Weekmenu of receptenboekje delen via intranet

Dag 4 – Sociale vitaliteit & werkplezier

Thema: Verbinding maakt vitaal

- 10:00 – 11:00 | Workshop: "Samenwerken met energie"
- 12:30 – 13:30 | Klets lunch of speedmeeting met collega's
- 14:00 – 15:00 | Teambuildingactiviteit (quiz, escaperoom, etc.)
- 16:00 – 17:00 | Vitaliteitsborrel (mocktails, muziek, verbinding)

Dag 5 – Duurzame inzetbaarheid & balans

Thema: Fit voor de toekomst

- 09:00 – 10:30 | Inspiratiesessie: "Jouw vitaliteit op lange termijn"
- 11:00 – 12:00 | Persoonlijk energieplan opstellen (individueel of in duo's)
- 13:00 – 14:00 | Spreekuur met vitaliteitscoach / HR / bedrijfsarts
- 15:30 – 16:00 | Afsluiting + prijzen voor challenges (stappen, quiz etc.)

Extra's & Doorlopend

- Vitaliteitsnieuwsbrief of intranetpagina met tips & updates
- Posters met challenges (water drinken, pauzes nemen, lachen)
- Vitaliteitspakket voor thuis (met thee, stressbal, stappenteller)