



LET'S STAY POSITIVE! [1]

MA

ST[AP]-RIL

Hoeveel stappen zet jij op een dag? 5.000? 10.000? Of heb je werkelijk geen idee. We dagen je uit om de hele maand april eens bij te houden hoeveel stappen je zet op een dag. Op veel telefoons / horloges zit eens stappenteller. Lukt het jou in deze tijd 7.500 stappen te zetten? Of leg je de lat wat hoger en haal je de 10.000. Wij zijn erg benieuwd!

DI

ZITBAL

Best ingewikkeld misschien dat thuis werken. Wellicht heb je en "mooi ingerichte werkplek met een goede stoel en een fijn bureau". Misschien werk je vanaf de bank. Om je bewust te maken van je zithouding zou je gebruik kunnen maken van een zitbal. Hieronder staan wat voordelen op een rijtje:

- Het grote voordeel van het zitten op een zitbal is het voorkomen van een starre houding tijdens het zitten. Doordat de zitbal geen rugleuning heeft moet je lichaam zichzelf voortdurend corrigeren om in balans te blijven.
- Omdat je geen rugleuning hebt worden de buikspieren en rugspieren constant gestimuleerd en geactiveerd.
- Uit recent onderzoek blijkt bij kinderen die regelmatig op een zitbal zitten de onderste rugspieren aanzienlijk sterker zijn dan bij kinderen die op een gewone stoel zitten. [Niet alleen goed voor kinderen bij volwassenen werkt dit ook zo]
- Naast deze voordelen werkt het gebruik van de zitbal mee aan de bewustwording van je zithouding.

Er zijn verschillende maten zitballen, zorg dat je de juiste kiest!



LET'S STAY POSITIVE! [2]

WO

STAY IN CONTACT

Neem deze week contact op met iemand die dat verdient! Denk aan iemand die jij al een tijdje niet gesproken hebt of bijvoorbeeld iemand die alleenstaand is en wel even een kletsmomentje kan gebruiken! Je kan zo creatief mogelijk zijn! Stuur een kaartje, ga beeldbellen of ga aan de andere kant van het raam staan. Ouderwets de telefoon pakken is uiteraard ook nog een goede optie! Sociaal contact kan nooit kwaad, in deze tijd al helemaal niet.

DO

ZINVOL

He bah, je bent aan huis gekluisterd, structuur weg en meer vrije tijd waar je niet van weet wat je ermee aan moet!' Je moet thuis werken of er is juist minder/ geen werk, je zit met kinderen thuis of je bent alleenstaand en je hebt niemand waar je tegenaan kan praten. In elke situatie zijn een paar punten belangrijk, om je toch productief /voldaan te voelen

- Houdt structuur in je dag. Ga op gezette tijden in-en uit bed
- Plan een pauze in tijdens je (werk)dagen
- Eet en drink gezond
- Beweeg elke dag minstens 30 minuten. In deze tijd zal je wat creatiever moeten zijn [je kunt natuurlijk mee doen aan de st[ap]-ril
- Als je thuis moet werken, creëer een werkplek zodat je het idee dat je naar werk gaat en er vervolgens weer klaar mee bent
- Plan je dag. Op www.vaartwelzijn.nl/corona kun je een leeg zelf in te vullen document vinden. [plan ook je ontspanningsmomenten]
- Begin met je hobby of ontdek nieuwe hobby's
- Klusjes die jij altijd al moest doen maar nooit de tijd voor had? Nu wel!



LET'S STAY POSITIVE! [3]

VR

ONTSPANNEN

Lukt het jou om in deze tijd je ontspanning te vinden? Daar waar je normaal misschien naar de sportvereniging gaat, of een middagje gaat kaarten mag/kan dat nu niet. Wellicht gaat het je heel goed af en bingewatch je de ene serie naar de andere.

Er zijn natuurlijk tal van mogelijkheden om te ontspannen. Één daar van is lezen. Kun jij helemaal verdwijnen in een boek?

Kijk eens of je een leuk boek kunt vinden en begin eens met lezen. Lees je al veel maar kom je er normaal niet aan toe, lees dan nu eindelijk eens dat boek wat je al zo lang wilt lezen.

Heb je kinderen? Draai de rollen eens om en laat je kind jou voorlezen. Voordeel van lezen is dat het helpt je woordenschat te vergroten.

Ben je niet zo'n lezer of past lezen gewoon niet zo bij je? Er bestaan heel veel luisterboeken. Zet er eens één op en geniet van het verhaal. Een goede podcast kan ook ontzettend ontspannend werken.

Tal van mogelijkheden! Veel lees plezier!



vaart welzijn
Onderdeel van **Tintengroep**