

# Kennisparade: De code gekraakt Quadraam



## **Vitaliteit** de code gekraakt!

**Arno Ramakers**



# Kennisparade: De code gekraakt Quadraam



Hoe kun je **gezond**,  
**gelukkig** en **vitaal**  
Oud worden?

Vitaliteit = levenslust, veerkracht



# Line-up Vitaliteit



# Kennisparade: De code gekraakt Quadraam



# Line-up Vitaliteit

## Vitaliteitsprogramma Quadraam





# Onze code



© Albert Sonneveld

# Kennisparade: De code gekraakt Quadraam



- Volg je interesses en enthousiasme
- Neem 100% verantwoordelijkheid
- Kom in actie
- Voel dagelijks dankbaarheid

# Kennisparade: De code gekraakt Quadraam

## Basisbehoeften

- Zekerheid
- Uitdaging
- Erbij horen/samen
- Uniek zijn/waardering
- Leren/ontwikkelen
- Bijdrage leveren





# Ikigai

**“De reden dat je  
‘s ochtends  
wakker wordt”**



Zen.nl

# Kennisparade: De code gekraakt Quadraam



- Deel!
- Accepteer jezelf en de ander, je bent oké
- Ondersteun elkaar in groei
- Verhoogt oxytocine en dopamine en verlaagt cortisol (stress)



# Kennisparade: De code gekraakt Quadraam



- Leer relativeren
- Visualiseer je toekomst
- Doe dingen met aandacht
- Vier successen, hoe klein ook
- Stel inspirerende vragen
- Het is maar een gedachte

# Kennisparade: De code gekraakt Quadraam

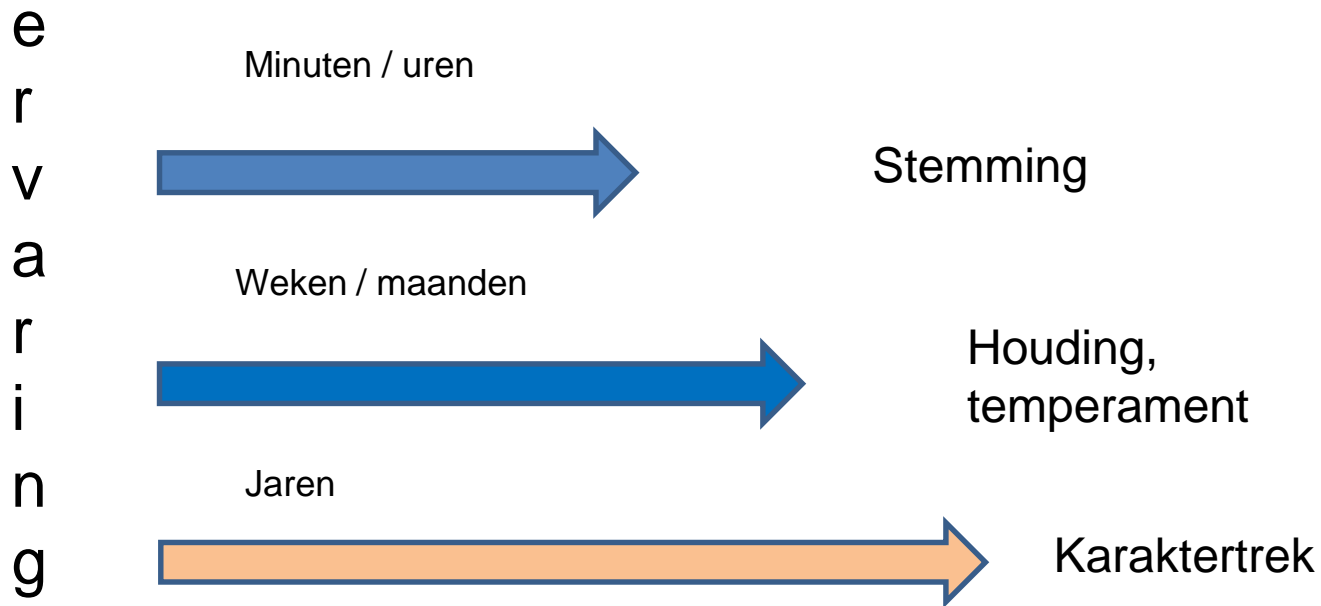


## Growth mindset

- Failure is an opportunity to grow
- Challenge helps me to grow
- My effort and attitude determine my abilities
- I ask for feedback
- I am inspired by the success of others

# Kennisparade: De code gekraakt Quadraam

## Impact van emotionele reacties





# Kennisparade: De code gekraakt Quadraam



- Plan je herstelmomenten
- Maak keuzes, stel prioriteiten
- Geef grenzen aan
- Vraag hulp

# Kennisparade: De code gekraakt Quadraam



- Goede nachtrust
- Luister naar je lichaam: wat heeft je lichaam nodig?
- Bouw ontspanningsmomenten in
- Passieve en actieve ontspanning



# Kennisparade: De code gekraakt Quadraam



- Adem is de schakel tussen lichaam en geest
- Een lage, trage ademhaling ontspant je zenuwstelsel
- Ondersteunt je spijsvertering
- Verlaagt je spierspanning, bloeddruk en stresshormonen



# Kennisparade: De code gekraakt Quadraam



- Genieten van je beweging
- Half uur per dag
- 2 x per week je grens opzoeken
- Integreer beweging in je dagelijks leven

# Waarom meer bewegen?



- Goed tegen stress
- Verbetert je slaap
- Verhoogt de weerstand
- Gaat veroudering tegen
- Maakt slimmer
- Positief voor je gewicht
- Zorgt voor een positief gevoel





# Kennisparade: De code gekraakt Quadraam



- **Wat** je eet
- **Waarom** je eet
- **Wanneer** je eet
- **Hoe** je eet

**Hara Hachi Bu!**

Niet meer dan 80% vol eten.

# Kennisparade: De code gekraakt Quadraam



- **Hoe je eet**
  - Eet langzaam
  - Eet met aandacht
  - Kleiner servies
  - Hard voedsel

# Kennisparade: De code gekraakt Quadraam



Ik hoop dat het heeft gesmaakt en wat ga jij anders doen na vandaag.

