



Programmaboekje

27 oktober t/m 9 december 2025

Vereen Vitaliteitsweken!

**Een inspirerend
programma vol workshops,
trainingen en activiteiten**



Ouder worden
op eigen wijze

www.vereen.nu



Doe mee aan de **Vereen** **Vitaliteitsweken!**

**Van 27 oktober t/m 9 december 2025
organiseert Vereen de Vitaliteitsweken:
een inspirerend programma vol workshops,
trainingen en activiteiten die jou helpen
fitter, energieker en meer in balans te blijven.**

Of je nu je veerkracht wilt vergroten, meer wilt leren over voeding en slaap, je grenzen beter wilt bewaken of gewoon even wilt ontspannen met een stoelmassage – er is voor ieder wat wils. De Vitaliteitsweken zijn dé kans om op een laagdrempelige en leuke manier te investeren in jezelf en je gezondheid. Samen maken we werk van vitaliteit!

In dit boekje vind je het volledige programma en lees je meer over de workshops, trainingen en activiteiten.

Meld je snel aan voor de workshops en activiteiten via onderstaande button. Wacht niet te lang, want vol = vol.

Meld je aan via het Leerplein →

Programma Vereen Vitaliteitsweken 2025

Omschrijving	Wanneer	Waar	Duur	Live / Online	Meer info
Individuele Vitaliteitscoaching	Start in overleg, 3 tot max. 12 maanden			Online	Pagina 4
WORKSHOP 'Alle ballen in de lucht'	14 nov. 15.00 – 16.30 uur	Berkumstede, zaal De Brink	90 min.	Live	Pagina 5
WORKSHOP Boksen, buigen of barsten?	3 nov. 13.00 – 14.30 uur	De Esdoorn, praktijklokaal	90 min.	Live	Pagina 5
WORKSHOP Weerbaarheid, grenzen en gewenst gedrag	13 nov. 10.00 – 11.30 uur	De Kievitsbloem, bestuurskamer	90 min.	Live	Pagina 6
WEBINAR Vrouw en Vitaliteit – in balans met je hormonen	28 okt. 10.00 – 11.30 uur		90 min.	Online	Pagina 6
WEBINAR Voeding en Vitaliteit bij Onregelmatige Diensten	17 nov. 15.30 – 17.00 uur		90 min.	Online	Pagina 7
WEBINAR Lekker in je Vel – Eet en Beweeg je Fit	30 okt. 10.00 – 11.30 uur		90 min.	Online	Pagina 7
WEBINAR Vitaal door slaap en ontspanning	4 nov. 15.30 – 17.00 uur		90 min.	Online	Pagina 8
VR GAME Stressjam – 'Speel met je eigen stress systeem'	28 okt. 10.00 – 14.00 uur	Het Zonnehuis, spreekkamer Sluisstraat 7	25 min.	Live	Pagina 9
	6 nov. 10.00 – 14.00 uur	Rivierenhof, theehuis	25 min.	Live	
	12 nov. 10.00 – 14.00 uur	Fermate, Planet	25 min.	Live	
DOEN Meting 'Je echte leeftijd'	29 okt. 10.00 – 14.00 uur	Havezate, vergaderzaal	10 min.	Live	Pagina 10
	11 nov. 10.00 – 14.00 uur	De Venus, Engelse werkkamer	10 min.	Live	
DOEN Stoelmassage	27 okt. 10.00 – 14.00 uur	Centraal Bureau, Dobbezaal	20 min.	Live	Pagina 11
	21 nov. 10.00 – 14.00 uur	De Hoekstee, kantoor	20 min.	Live	
DOEN Smoothie bike	27 okt. 10.00 – 14.00 uur	Het Zonnehuis, Grand café	10 min.	Live	Pagina 11
	6 nov. 10.00 – 14.00 uur	Rivierenhof, Restaurant	10 min.	Live	
WORKSHOP Kort maar Krachtig – Fysieke Belasting	19 nov. 10.00 – 11.00 en 11.15 – 12.15 uur	Rivierenhof, Theehuis	60 min.	Live	Pagina 12
	14.00 – 15.00 en 15.30 – 16.30 uur	Fermate, Grote Trom	60 min.	Live	
	3 dec. 9.30 – 10.30 en 11.00 – 12.00 uur	Rivierenhof, Theehuis	60 min.	Live	
	3 dec. 14.00 – 15.00 en 15.30 – 16.30 uur	Berkumstede, zaal De Brink	60 min.	Live	
	9 dec. 8.30 – 9.30 en 9.45 – 10.45 uur	Arcadia, Soos	60 min.	Live	
	9 dec. 13.30 – 14.30 en 15.30 – 16.30 uur	Het Zonnehuis, Muinckzaal	60 min.	Live	
DOEN Vereen volleybaltoernooi	14 nov. 19.00 uur	Sporthal Zwolle-Zuid		Live	Pagina 13

Vitaal op eigen wijze met Individuele Vitaliteitscoaching!

(Max. 8 deelnemers)

📅 Startdatum in overleg ⌚ 3 tot max. 12 maanden

Met meer energie en plezier je werk doen door te werken aan een goede leefstijl en een gezonde balans tussen werk en privé? Dat kan! Vereen biedt begeleiding op maat zodat jij stappen kunt zetten richting een vitaler leven.

Met persoonlijke coaching van Bewegen Werkt werk je aan duurzame gedragsveranderingen, op een manier die bij jou past. Ontdek wat jij kunt doen om gezond, energiek en met plezier te blijven werken en ga aan de slag met een vitaliteitscoach.

Tijdens de coaching staat centraal hoe jij gezond en vitaal kunt werken.

Drie belangrijke onderwerpen zijn:

- Je fysieke- en mentale gezondheid, welke invloed heb jij hierop?
- Wat kun jij doen om (nog) meer energie en plezier te krijgen in je werk
- Welke zaken vind jij belangrijk?

**BEWEGEN
WERKT**



Vitaal aan het werk begint bij jezelf – en soms met een beetje hulp!

Het online coaching traject bestaat uit:

- Een persoonlijke intake
- Het opstellen van een persoonlijk plan
- 3 coachmomenten online
- Zelfstandig aan de slag met behulp van een werkboek, filmpjes en opdrachten

Aanmelden? Mail naar Karoline, de planner van Bewegen Werkt, via Karoline.Verkuysten@bewegenwerkt.nl

Meld je snel aan want er zijn een beperkt aantal plekken!

'Alle ballen in de lucht'

(Max. 15 deelnemers)

 Vrijdag 14 november  15.00 – 16.30 uur

 Berkumstede, zaal De Brink

Genoeg energie hebben voor alle dingen die jij belangrijk vindt, dat willen we allemaal toch? Soms zijn het alleen wel erg veel 'belangrijke' balletjes om in de lucht te houden. Een jong gezin, hobby's, sociale activiteiten, zingeving, sporten, werken, mantelzorg en dan óók nog goed voor jezelf zorgen... Hoe hou jij het vol?

In deze workshop krijg je tips en gaan we samen op zoek naar kansen om meer grip en balans te ervaren. De verwachtingen en uitdagingen voor werkende mensen onder de 40 kunnen erg hoog zijn. Dit kan stress en spanning opleveren. Het herkennen van de signalen en het kijken in kansen om hier invloed op te hebben, dat is de uitdaging die we in deze workshop met je aan gaan. Achteraf heb jij gewerkt aan je balans, je veerkracht, heb je geoefend met het kijken in kansen en een concrete actie voor jezelf bedacht. Misschien betekent dat wel dat er een balletje minder hooggehouden moet worden.



Deelname aan deze workshop is in eigen tijd.

Meld je aan via het Leerplein →

Boksen, buigen of barsten?

(Max. 15 deelnemers)

 Maandag 3 november  13.00 – 14.30 uur

 De Esdoorn, praktijklokaal

Hoe boks jij het voor elkaar? Blijf je overeind? Buig je mee? Zeg je nee? Tijdens deze actieve workshop duik je in de thema's balans, het stellen van grenzen, weerbaarheid en incasseringsvermogen. Met de bokshandschoenen aan, ga je hiermee letterlijk en figuurlijk aan de slag! Je bokst het voor elkaar!

Alles en iedereen verandert. Op een klein deel heb je invloed, veel overkomt je. Dat zorgt ervoor dat het vinden van een prettige balans een constante zoektocht kan zijn. Daarin is het maken van gezonde keuzes en het bespreekbaar maken van grenzen van groot belang. Met interactieve werkvormen ga je zelf ontdekken wat voor jou werkt én hoe je dat in het dagelijks leven toe kan passen.



Deelname aan deze workshop is in eigen tijd.

Meld je aan via het Leerplein →

[Terug naar het programma overzicht](#) →

Weerbaarheid, grenzen en gewenst gedrag

(Max. 15 deelnemers)

📅 Donderdag 13 november ⌚ 10.00 – 11.30 uur
📍 De Kievitsbloem, bestuurskamer

In deze actieve workshop werk je aan weerbaarheid, grenzen en gewenst gedrag. Met praktische oefeningen uit de psychomotorische therapie leer je niet alleen over deze thema's, je ervaart ze ook.

Je ontdekt waar jouw grens ligt, hoe je die aangeeft en hoe je op een positieve, duidelijke manier communiceert met je omgeving. Door te doen, te voelen en te reflecteren, krijg je inzichten en handvatten waar je direct mee aan de slag kunt – in je team én voor jezelf.



Deelname aan deze workshop is in eigen tijd.

Meld je aan via het Leerplein →

Vrouw en Vitaliteit – in balans met je hormonen

(Max. 50 deelnemers)

📅 Dinsdag 28 oktober ⌚ 10.00 – 11.30 uur

In deze workshop krijg je inzicht in de hormonale schommelingen die een vrouw ervaart, zoals tijdens je menstruatiecyclus, PMS en de overgang.

We bespreken de impact van deze veranderingen op stemming, energie en welzijn. Daarnaast leer je hoe leefstijlkeuzes zoals voeding, beweging, slaap en stressmanagement je hormonale balans kunnen ondersteunen. De workshop biedt een mix van informatie, reflectie en interactieve oefeningen. Er worden ervaringen gedeeld en haalbare stappen bedacht die passen bij jouw situatie. Je krijgt meer grip op je hormonen en daarmee op je gezondheid en welzijn!



Deelname aan dit webinar is in eigen tijd.

Meld je aan via het Leerplein →

[Terug naar het programma overzicht](#) →

Voeding en Vitaliteit bij Onregelmatige Diensten

(Max. 50 deelnemers)

 Maandag 17 november  15.30 - 17.00 uur

Deze workshop helpt zorgmedewerkers die onregelmatige diensten draaien om beter voor hun energie en herstel te zorgen.

De nadruk ligt op voeding: wat eet je wanneer, en hoe ondersteun je je lichaam optimaal tijdens wisselende werktijden? Daarnaast is er aandacht voor slaap, ontspanning en beweging. Deelnemers krijgen praktische tips en handvatten om hun leefstijl op een haalbare manier aan te passen, direct toepasbaar, thuis én op het werk.



Deelname aan dit webinar is in eigen tijd.

Meld je aan via het Leerplein →

Lekker in je Vel – Eet en Beweeg je Fit

(Max. 50 deelnemers)

 Donderdag 30 oktober  10.00 - 11.30 uur

Hoe kom je fit en energiek je dag door? In deze workshop ontdek je wat jij nodig hebt om lekker in je vel te zitten, met extra aandacht voor voeding en beweging.

Wat eet je nu, wat beweeg je, en wat werkt écht voor jou? Met het 'lekker in je vel-wiel' onderzoek je jouw gewoontes en krijg je praktische ideeën om gezonder te eten, meer te bewegen en je energie te verbeteren. Je ontdekt wat je al goed doet en waar nog winst ligt. Zo ga je gemotiveerd naar huis met doelen die bij jou passen.



Deelname aan dit webinar is in eigen tijd.

Meld je aan via het Leerplein →

[Terug naar het programma overzicht](#) →

Vitaal door slaap en ontspanning

(Max. 50 deelnemers)

 Dinsdag 4 november  15.30 – 17.00 uur

Goed zorgen voor je slaap en ontspanning is in onze drukke wereld vaak een uitdaging. Jammer, want de mate van ontspanning heeft invloed op slaap en je slaap heeft invloed op je fysieke en mentale gezondheid.

Tijdens deze workshop gaan we in op je eigen invloed op slaap, het belang van slaap en de relatie van slapen met herstel en ontspanning. Je wordt bewust van je slaap- en ontspangedrag en gaat na wat dit betekent in relatie tot je vitaliteit. Je zoekt naar mogelijkheden om ontspanning/slaap in je leven extra aandacht te geven. We helpen je met een actieplan dat je helpt fijner te slapen/ontspannen en delen ontspanningsmogelijkheden die zowel thuis als tijdens het werk gedaan kunnen worden.



Deelname aan dit webinar is in eigen tijd.

Meld je aan via het Leerplein →

Stressjam - 'Speel met je eigen stress systeem'

(Max. 8 deelnemers per dagdeel)

📅 Dinsdag 28 oktober 📍 Het Zonnehuis, spreekkamer Sluisstraat 7

📅 Donderdag 6 november 📍 Rivierenhof, theehuis

📅 Woensdag 12 november 📍 Fermate, Pianet

🕒 10.00 - 14.00 uur (ca. 25 min. per deelnemer)



Meer dan een miljoen mensen lopen elk jaar het risico op een burn-out en andere werk gerelateerde psychische aandoeningen.

Ruim 35% van het ziekteverzuim ontstaat door werkstress. Zonde, want stress kan ook gezond zijn! Je mindset ten opzichte van stress is bepalend. Je kunt dit trainen met Stressjam. Stressjam is een Virtual Reality (VR) game waarbij je gecoacht wordt, hierdoor word je 'beter' in (omgaan met) stress. Met de VR-Bril op en een hartslagmeter om, ga je in een sessie van ca. 30 minuten op avontuur. De coach helpt jou om stress te herkennen en om mechanismen in je lichaam te vinden en toe te passen, zoals ontspannings- en ademhalings-oefeningen, om goed te leren omgaan met stress.

Meld je aan via het Leerplein →

Meting 'Je echte leeftijd'

(Circa 16 deelnemers per dagdeel)

📅 Woensdag 29 oktober 📍 Havezate, vergaderzaal

📅 Dinsdag 11 november 📍 De Venus, Engelse werkkamer

🕒 10.00 - 14.00 uur (ca. 10 min. per deelnemer)

De meting 'je echte leeftijd' wordt met de Body Composition uitgevoerd. Dit is een weegschaal, waarop je 'lichaams-samenstelling' wordt bepaald aan de hand van de aanwezige spier-, vet-, vocht- en botmassa.

De opbouw van de lichaamssamenstelling is een eenvoudige en leuke voorspelling van fysieke gezondheid. Tijdens de meting worden onder andere onderstaande zaken gemeten:

- Metabolische leeftijd
- Percentage vloeistoffen
- Vetvrije massa kg
- Vetpercentage
- Vetmassa kg
- Spiermassa
- Fysieke rating
- Botmassa
- BMI
- BMR



Alle waarden worden samengevat tot 'Je echte leeftijd'. Je kan jonger zijn dan je kalenderleeftijd. Dit is een stimulans om door te gaan met je leefstijl die ervoor zorgt dat je lichaams-samenstelling gezond is. Wanneer je ouder bent dat je kalenderleeftijd, levert dat juist een stimulans op om je leefstijl te verbeteren. Op basis van de uitslagen krijgen de deelnemers een kort advies.

Meld je aan via het Leerplein →

Stoelmassage

(Circa 8 deelnemers per dagdeel)

📅 Maandag 27 oktober 📍 CB, Dobbezaal

📅 Vrijdag 21 november 📍 De Hoekstee, kantoor

🕒 10.00 - 14.00 uur (ca. 20 min. per deelnemer)

Stoelmassage betekent even heerlijk ontspannen! In een speciale massagestoel behandelen we je hoofd, schouders, nek, rug en armen.

Terwijl spieren effectief worden aangepakt, kunnen lichaam en geest ontspannen en weer nieuwe energie opdoen. Daarnaast bespreekt de coach tijdens de massage, naar behoefte van de deelnemer, leefstijl thema's en/of fysieke/mentale balans. De stoelmassages worden uitgevoerd door een ervaren stoelmasseur.



Meld je aan via het Leerplein →

Smoothie bike

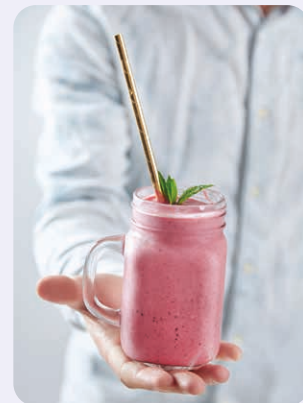
📅 Maandag 27 oktober 📍 Het Zonnehuis

📅 Donderdag 6 november 📍 Rivierenhof

🕒 10.00 - 14.00 uur (ca. 10 min. per deelnemer)

Op de smoothie bike (een hometrainer aangesloten op een smoothie blender) kun je je eigen gezonde smoothie al fietsend door elkaar mixen.

Zet je voeten op de pedalen en laat zien hoeveel energie jij hebt! Op de smoothie bike mix je al trappend je eigen smoothie vol vers fruit. Gezond, lekker én helemaal duurzaam, want de blender draait puur op jouw trapkracht. Een leuke en actieve manier om samen plezier te hebben én te genieten van een zelfgemaakte smoothie.



Meld je aan via het Leerplein →

Kort maar Krachtig – fysieke belasting

Deze workshop mag onder werktijd gevolgd worden

(Max. 35 deelnemers)



Wo. 19 november



10.00 – 11.00 en 11.15 – 12.15 uur



Rivierenhof, Theehuis

14.00 – 15.00 en 15.30 – 16.30 uur

Fermate, Grote Trom



Wo. 3 december



Rivierenhof, Theehuis



9.30 – 10.30 en 11.00 – 12.00 uur



Wo. 3 december



Berkumstede, zaal De Brink



14.00 – 15.00 en 15.30 – 16.30 uur



Di. 9 december



Arcadia, Soos



8.30 – 9.30 en 9.45 – 10.45 uur



Di. 9 december



Het Zonnehuis, Muinckzaal



13.30 – 14.30 en 15.30 – 16.30 uur



In deze actieve en prikkelende workshop staat fysieke belasting centraal. Hoe blijf je lichamelijk fit, werk je veilig en beweeg je slim – zelfs tijdens drukke dagen? In een uur ervaar je op energieke en laagdrempelige wijze wat normaal een halve dag zou kosten. Praktisch, interactief en met humor!

Wat gaan we doen;

- Balans boksen: Hoe stevig sta je letterlijk in je schoenen? Ontdek wat je houding, zwaartepunt en spiergebruik doen met balans en kracht.
- Je werkt individueel en in duo's met een praktisch werkboek en krijgen werkboek-opdrachten: Wat gaat er al goed? Wat wil je versterken? En welke tips geef je je collega's mee?
- Samen brengen we in kaart wat werkt: slimme gewoontes, eigen tips en inspirerende oplossingen van collega's.
- Wat heb je nodig om fysiek fit te blijven? We gaan verkennen wat écht helpt om fysiek gezond en inzetbaar te blijven.
- Raad het gewicht (met twist): Tijdens deze ludieke oefening observeren we tiltechniek en houding – en verrassen we je met inzichten die blijven hangen.
- Tot slot, wat neem je mee? Waarom is gedragsverandering zo lastig – en wat kun je morgen anders doen? We sluiten af met de beste tips én een winnaar van de Raad het gewicht wedstrijd

Meld je aan via het [Leerplein](#) →

[Terug naar het programma overzicht](#) →

Doe mee met het Vereen volleybaltoernooi!

(Als individu of team van minimaal 6 spelers)

 Vrijdag 14 november  Sporthal Zwolle-Zuid
 Vanaf 19.00 uur

Zin in een gezellige én sportieve avond met je Vereen-collega's? Geef je dan op voor de tweede editie van het Vereen volleybaltoernooi. Op vrijdag 14 november, vanaf 19.00 uur, kun je de strijd aangaan in sporthal Zwolle-Zuid. Een avondje lekker bewegen en ook nog eens een mooie mogelijkheid om je collega's te ontmoeten.



Opgeven

Wil je graag meedoen, maar kun je geen team bij elkaar krijgen? Geen probleem! Opgeven kan als team (minimaal 6 spelers), maar ook als individu. Meld je aan via de button onderaan deze pagina!

Let wel op: opgeven kan tot en met vrijdag 24 oktober.

Is spelen geen optie, maar vind je het wel leuk om langs te komen? Ook prima! Je kunt die avond gewoon binnenlopen of je opgeven als scheidsrechter of EHBO'er. Ook is er genoeg gelegenheid om tussen de wedstrijden door en achteraf gezellig bij te praten.

Zowel deelname als entree is gratis. En... Vereen trakteert de deelnemers die avond op een aantal consumpties.

Tot dan?

Zien we jou op het Vereen volleybaltoernooi? Het adres van de sporthal is: Van der Heydenstraat 2, 8014 ZZ Zwolle. Voor vragen of meer informatie kun je terecht bij de bewegingsagogen: bewegingsagogie@vereen.nu.

Meld je aan →



*“Wie goed voor
zichzelf zorgt,
kan ook goed voor
anderen zorgen.”*

**Postadres**

Postbus 30036
8003 CA Zwolle

Telefoon

038 200 1100

Email

info@vereen.nu

Website

www.vereen.nu



vereen

Ouder worden
op eigen wijze