

Menukaart

VITALITEIT EN GEZONDHEID



Je bent zelf verantwoordelijk voor je eigen mentale en fysieke gezondheid. Dat is niet altijd even makkelijk. Om je daarbij te helpen bieden wij deze menukaart aan.

Advies sport en voeding



Heb je problemen met je fysieke gestel of heb je hulp of advies nodig met het halen van het streefgewicht? Of blijkt dat je na de keuring nog wat extra moet oefenen?

[...meer lezen](#)

Vertrouwenspersoon



Je kunt op je werk geconfronteerd worden met vormen van ongewenst gedrag, zoals pesten, seksuele intimidatie, discriminatie en agressie. Of heb je gewoon een luisterend oor nodig? Hiervoor kun je terecht bij een van onze (interne- of externe) vertrouwenspersonen.

[...meer lezen](#)

Interne coaches



Wist je dat we binnen de VRD eigen interne coaches hebben die jij of je team kunnen inzetten? De interne coach kan samen met jouw en/of met je team helpen om je nog fijner en beter in het werk te voelen.

[...meer lezen](#)

Ademhaling



Ademhaling en hartritme zijn nauw met elkaar verbonden. Wanneer je ademhaling onder controle is, heeft dat een positief effect op het reduceren van stressklachten en burn-out symptomen.

[...meer lezen](#)

Inzetbaarheidscoach



Je bent zelf verantwoordelijk voor je eigen fysieke en mentale gezondheid en het voorkomen van verzuim. Maar je kunt tegen bepaalde zaken aanlopen en dan wil je even spreken met iemand van de arbodienst. Dat kan.

(Niet voor vrijwilligers)

[...meer lezen](#)

Koude trainer



Leer de Wim Hof Methode kennen en ontdek hoe je een sterker en gezonder lichaam ontwikkelt en je weer dichterbij jezelf komt. Durf jezelf de spiegel voor te houden.

[...meer lezen](#)

Yin Yoga Medical



Tijdens Yin Yoga of bij de workshop 'het eigenwijze lichaam' leer je begrijpen wat je klachten jou vertellen en leer luisteren naar de signalen van jouw eigen lichaam.

[...meer lezen](#)

Mindfulness/geleide meditatie



Mindfulness is leven met volle aandacht. Mindfulness zorgt ervoor dat je stopt met piekeren, minder stress ervaart, effectiever werkt en lekkerder in je vel zit.

[...meer lezen](#)

PPMO begeleiding



Heb je naar aanleiding van je keuring een G2 of een O1 uitslag gekregen? Dan kijken we samen wat er gedaan kan worden om het weer naar een G1 te brengen. Maar je kunt je ook voorbereiden op de aankomende PPMO test en bijvoorbeeld een complete baan oefenen.

[...meer lezen](#)

Voeding en hormoonbalans



Heb jij weinig energie, zit jij niet lekker in je vel, heb jij moeite met afvallen, ervaar jij [vage] lichamelijke klachten of stemmingswisselingen? Dan zou het zomaar kunnen zijn dat je hormonen uit balans zijn. Of misschien wil jij een gezonde[re] levensstijl hanteren of ben je daartoe genooddaakt?

[...meer lezen](#)

Ergonomische werkplek



Een prettige werkhouding begint bij de juiste instelling van je bureaustoel tot die van je toetsenbord, muis en beeldscherm.

(Niet voor vrijwilligers)

[...meer lezen](#)

Digitaal koffie moment



Verbinding: op de dinsdag om 10.30 uur is wekelijks een digitaal koffiemoment. Iedereen mag aansluiten. Een moment waar het over van alles gaat, behalve werk.

[...meer lezen](#)

GoodHabitZ



We hebben een aantal interessante online trainingen op het gebied van vitaliteit en gezondheid voor je op een rijtje gezet.

[...meer lezen](#)

Ommetje



Wist je dat je na ongeveer 20 minuten bewegen per dag, er niet alleen fysiek, maar vooral ook mentaal op vooruit gaat? Je haalt dus niet alleen een frisse neus, maar je krijgt ook meteen een frisse blik cadeau. Dus: maken we samen een Ommetje? Download dan de app!

[...meer lezen](#)

Groepslessen



Je kunt hierbij denken aan een bootcamp, kickboks-clinic of iets anders. De groepslessen worden gegeven in kleine groepjes op of rond de post door Nick van Deursen of Nico Slip.

[...meer lezen](#)

Balans vind je in alles, maar begint vanuit jezelf