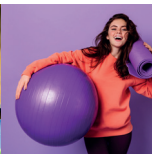


### Vitaliteitsweek

Koraal regio Noord- en Midden-Limburg

Van maandag 25 september tot  
en met vrijdag 29 september



Koraal wil graag dat cliënten en medewerkers in elke fase van hun leven goed in balans zijn. Daarom hebben we veel aandacht voor een vitale leefstijl en gezonde voeding voor cliënten. En hebben we voortdurend aandacht voor fijne werkomstandigheden, goede ontwikkelmogelijkheden en een gezonde balans tussen werk en privé voor medewerkers. Vitaliteit en gezondheid staat dus hoog op de lijst. Er zijn uiteenlopende mogelijkheden om cliënten en medewerkers hierin te ondersteunen en te faciliteren.

Tijdens de Vitaliteitsweek van Koraal regio Noord- en Midden-Limburg (25 tot en met 29 september) kun je kennismaken met een greep uit deze mogelijkheden. Bezoek bijvoorbeeld de Vitaliteitsmarkt op dinsdag en donderdag in Café Allerhandj. Of kijk op woensdagmiddag naar het programma 'Kookcreatie' via kanaal 991 en kook mee op de woongroep. Voel je daarnaast de behoefte om écht in beweging te komen? Op maandag, woensdag en vrijdag kun je deelnemen aan de Wandeldriedaagse. Wie elke dag zijn wandeltocht uitloopt, verdient een medaille!

### Wat is er allemaal te doen?

#### 1. Vitaliteitsmarkt

- Dinsdag 26 september, van 10:00 tot 14:00 uur, Café Allerhandj
- Donderdag 28 september, van 10:00 tot 14:00 uur, Café Allerhandj

Stands:

#### Fietsregeling Koraal & Peeters Rijwielen

Fietsen is gezond. Daarom heeft Koraal vorig jaar de fietsregeling aangepast. Binnen het meerkeuzesysteem bestaat nu de mogelijkheid om via Koraal de aankoopprijs van een fiets, accessoires en een eventuele fietsverzekering tot een maximum van € 1250 fiscaal voordelig te laten verrekenen. Vroeger moest de fiets voor minimaal 50% van al het woon-werkverkeer worden ingezet, maar aan die voorwaarde hoef je tegenwoordig niet meer te voldoen. Ben je benieuwd naar de mogelijkheden en heb je zin om

eens een testrit te maken op een nieuwe fiets van Bike Totaal Peeters uit Heel? Breng dan tussen 11:00 en 14:00 uur een bezoek aan de stand op de Vitaliteitsmarkt.



#### Sportregeling Koraal & HeelFit

Denk jij erover om meer aan sport te gaan doen, maar heb je net dat laatste zetje nodig om in beweging te komen? Bezoek dan eens de stand over de sportregeling van Koraal & HeelFit. Wist je bijvoorbeeld dat je via Koraal

fiscaal gunstig kunt sporten? Daarnaast heeft HeelFit verschillende abonnementen en krijg je ook nog eens korting als je medewerker of cliënt van Koraal bent.

Bezoek de stand en kom meer te weten over de groepslessen die je kunt volgen en welke mogelijkheden er zijn om individueel aan de slag te gaan. Je kunt gelijk proberen welke vorm van beweging jou aanspreekt, want de medewerkers van HeelFit nemen een spinningfiets en uiteenlopende fitnessattributen mee, zoals een fitnessmat, gewichten en een speciale weegschaal die meteen inzicht geeft in jouw spiermassa en body mass index. Breng een bezoek aan de stand en verken de mogelijkheden, voor medewerkers én cliënten!



### Iedereen kan sporten

Ook mensen met een verstandelijke beperking moeten lekker kunnen bewegen in hun vrije tijd. Iedereen kan sporten is een stichting die zich hiervoor inzet. Een sportmakelaar is aanwezig op de Vitaliteitsmarkt om meer te vertellen over het sport- en beweegaanbod in de buurt van locatie St. Anna. Lijkt de afstand naar sporten bij een vereniging nu nog te groot? Breng dan ook een bezoek aan de stand, want Iedereen kan sporten biedt ook begeleiding richting passend sporten en bewegen. Daarnaast zijn er mogelijkheden op het gebied van ondersteuning. Denk aan vervoer, hulpmiddelen of subsidie.



### Hartcoherentie

Heb je wel eens last van stress of spanningen tijdens je werk? Het gevoel dat je geen energie meer hebt en dat je innerlijke balans verstoord is? Hartcoherentie kan ervoor zorgen dat je innerlijke batterij weer oplaadt. Het is een zeer effectieve en krachtige manier om via ademhalingsoefeningen je veerkracht te vergroten en in stand te houden. Bezoek tijdens de Vitaliteitsweek de stand over hartcoherentie en test of jouw hartritme constant of juist variabel is. Een medewerker kan je meer vertellen over de training hartcoherentie en wat dit jou in je werk en privé kan opleveren. Door je veerkracht te versterken ben je beter voorbereid op onverwachte gebeurtenissen, meer flexibel en kan je helderder denken wanneer het spannend wordt.

### Smoothies en de Smoothiefiets

Wie heeft er zin in een lekkere smoothie? Tijdens de Vitaliteitsweek kun je uiteenlopende smoothies proeven, vers bereid door onze eigen medewerkers en cliënten en samengesteld met diverse soorten fruit, ijs en/of zuivelproducten. Op de stand met de smoothies staat zelfs een speciale smoothiefiets. Door te trappen wordt de blender geactiveerd en wordt een heerlijke smoothie gemaakt! Een lichte, korte inspanning zorgt voor een heerlijk en gezond resultaat! Super leuk om de bewoners van jouw groep enthousiast te maken voor het vaker drinken van een smoothie!



### Ontspannen om je vitaliteit te verhogen

Regelmatig ontspannen heeft een positief effect op je vitaliteit. Maar wat kun je doen om geregeld kort te onthaasten, bijvoorbeeld op de woongroep? Op de Vitaliteitsmarkt kun je kennismaken met een aantal ontspanningsvormen, zoals mindfulness, yoga en de inzet van muziek. Benieuwd naar de mogelijkheden? Neem dan deel aan een korte yogasessie of ga op zoek naar welke muziek jou het beste helpt te ontspannen met de koptelefoon van de silent disco.

### 2. Samen koken met Kookcreatie

Is koken of eten helemaal jouw ding? Dan mag je deze activiteit niet missen. Op woensdag 27 september kunnen alle groepen via kanaal 991 naar het programma 'Kookcreatie' kijken. Drie duo's, bestaande uit bekende



medewerkers en cliënten, leggen uit hoe je een drie-gangen-maaltijd kunt bereiden. Wil je live meekoken? Meld je dan aan met je groep, zodat we van te voren de benodigde ingrediënten naar jouw woning kunnen brengen. Vind je het leuker om zonder afleiding van het kookprogramma te genieten? Of wil je de aflevering later nog een keer terug kijken zodat je de maaltijden op een ander moment kunt

bereiden? Ook dat is mogelijk! De groepen ontvangen namelijk ook een link naar het programma op YouTube. Zodat er gekokkereld kan worden op een moment dat jullie uitkomt!

### 3. Wandeldriedaagse

De wandeldriedaagse maakt de Vitaliteitsweek compleet, want naast de Vitaliteitsmarkt op dinsdag en donderdag kunnen bewoners én begeleiders op maandag, woensdag en vrijdag deelnemen aan een georganiseerde wandeltocht. Deelnemers kunnen er op deze dagen voor kiezen om een route van 2,5 of 5 kilometer te volgen. De routes van 2,5 kilometer zijn ook geschikt voor bewoners die in een rolstoel zitten. Elke wandeldag start tussen 18:00 en 18:30 uur bij Park Piahoeve en de routes eindigen hier ook. Op vrijdag is er als afsluiting bovendien nog een gezellig samenzijn met muziek. Ben jij in voor een gezellige wandeling? Of heb je juist zin om in de avonden lekker door te lopen? Meld je dan aan voor de wandeldriedaagse via het deelnameformulier. Zodat we weten wie wanneer meedoet en we alle deelnemers nog eens in het zonnetje kunnen zetten. Ook al wordt het hondenweer. ■

