

→ Bewust en actief



## Gezonde leefstijl en voeding in de schijnwerpers tijdens Vitaliteitsweek

Bewoners en medewerkers die in elke fase van hun leven goed in balans zijn. Daar gaan we voor! Binnen Koraal is er veel aandacht voor een gezonde leefstijl en verantwoorde voeding voor bewoners. En hebben we voortdurend aandacht voor fijne werkomstandigheden, goede ontwikkelmogelijkheden en een gezonde balans tussen werk en privé voor medewerkers. Om een extra impuls aan gezond leven te geven organiseerde Koraal regio Noord- en Midden-Limburg vijf dagen lang de Vitaliteitsweek.

### Vitaliteitsmarkt

De Vitaliteitsweek vond plaats van 25 tot en met 29 september. Op dinsdag en donderdag konden bewoners en medewerkers de Vitaliteitsmarkt bezoeken. Met stands waarin uiteenlopende mogelijkheden werden toegelicht die een bijdrage leveren aan een actieve en gezonde leefstijl. Zo werden de gunstige voorwaarden van de sport- en fietsregeling onder de aandacht gebracht. En was de stichting Iedereen kan sporten aanwezig

om toe te lichten welke mogelijkheden er voor mensen met een beperking zijn om toch een passende sport te vinden in de buurt. Daarnaast werden er diverse opties toegelicht die ontspanning bevorderen. Dit allemaal onder het genot van een verse smoothie die bewoners zelf konden bereiden met de speciale smoothiefiets.

### Kookcreatie en Wandeldriedaagse

Op woensdagmiddag werd overal binnen de regio het zelfgemaakte programma

'Kookcreatie' uitgezonden. Woongroepen deden live mee en kookten zelf hun gezonde maaltijd. Wat een mooi voorbeeld van participatie. En last but-not-least: op maandag, woensdag en vrijdag deden bewoners en begeleiders mee aan de Wandeldriedaagse. Wie elke dag zijn wandeltocht liep, verdiende bij de finishlijn een medaille!

Bekijk op de volgende pagina een korte sfeerimpressie van de Vitaliteitsweek. ■



## Kort samengevat

- Koraal vindt het belangrijk dat bewoners en medewerkers lekker in hun vel zitten.
- Gezond leven, gezond eten, voldoende bewegen en af en toe rust nemen zijn dingen die ervoor zorgen dat je je fijn voelt.
- Om aan bewoners en aan medewerkers te laten zien hoe je gezonder kunt leven, organiseerde Koraal de Vitaliteitsweek.
- Tijdens deze week was er een Vitaliteitsmarkt met kraampjes. Daarnaast was er een kookprogramma voor gezond eten en een wandeldriedaagse voor mensen die graag willen bewegen.