

# Vergeet je niet

## Vitaliteits 4Daagse

25, 26, 27 en 28 mei

Van 25 t/m 28 mei 2021 organiseert SVRZ de Vitaliteits4Daagse, geheel online! Speciaal voor jou als medewerker van SVRZ.



Wat dacht je van de workshop **Mindlift – Mentale Fitness voor het Moderne Brein** van keynote Kasper van der Meulen, of de workshop **Verminder je stress** van Maxwise? **Last van je hormonen**, de **overgang** of **slaapproblemen**? Ook hiervoor bieden we workshops aan! Liever wat inspiratie op het gebied van **sport en gezonde voeding**? Kijk dan naar de dagelijkse video's **Goedemorgen SVRZ!**, **Gezonde Lunch** of de **Mindfulness Vierdaagse**.

Gewoon zin om even lekker los te gaan? Doe dan mee aan de **Lachyoga workshop** of **zing mee met de Zeeuwse band Woodworks** tijdens de feestelijke afsluiting, inclusief een reuzegezellige **Bingo!**



Bekijk het volledige programma op de achterzijde van deze flyer. Meer informatie en aanmelden: \* [www.svrz.nl/vitaliteits4daagse](http://www.svrz.nl/vitaliteits4daagse) (wachtwoord: **lekkerinjevel**)

\* Enkele workshops zijn vrij toegankelijk. Voor andere dien je je aan te melden i.v.m. een maximum aantal deelnemers.

SVRZ Vitaliteits4Daagse: 4 dagen lang inspirerende webinars, online workshops én fun speciaal voor jou. Vergeet je (zelf) niet!

 **zorgt in zeeland**  
**SVRZ**

## Elke dag een nieuwe workshopvideo

1. Mindfulness Vierdaagse met *Amanda Jongepier*
2. Goedemorgen SVRZ! Elke dag workout met *Marije Jongepier* of *Joyce Palm*
3. Gezonde Lunch met *Margot Verhaagen*

(Alle video's zijn de hele week terug te kijken!)  
**NIET LIVE (VIDEO)**

## Dinsdag 25 mei

- 10:00 **OPENING** Webinar: Mindlift, Mentale Fitness voor het Moderne Brein  
*Kasper van der Meulen* | **LIVE** | **NIET AANMELDEN**
- 13:00 Online workshop: Lachyoga  
*Gerdien Janse* | **LIVE** | **AANMELDEN** (max. 20 pers.)
- 13:00 Chatsessie over Mindfulness | *Amanda Jongepier* | **LIVE** | **NIET AANMELDEN**
- 19:30 Online workshop: Zorgeloos je overgang door | *Michèle Swaager* | **LIVE** | **AANMELDEN** (max. 30 pers.)

## Woensdag 26 mei

- Hele dag beschikbaar** | Webinar: Mindlift, Mentale Fitness voor het Moderne Brein  
*Kasper van der Meulen* | **NIET LIVE (VIDEO)**
- 10:00 Online workshop: Lachyoga | *Gerdien Janse* **LIVE** | **AANMELDEN** (max. 20 pers.)
- 13:00 Online workshop: Je hormonen de baas  
*Martine Ridderhof (Miss Hormones)* **LIVE** | **AANMELDEN** (max. 30 pers.)
- 13:00 Online workshop Beter slapen kan je leren  
*Gerdien Weezepeel* | **LIVE** | **AANMELDEN** (max. 20 pers.)
- 19:30 Webinar: Verminder je stress | *Joyce van der Velden* | **LIVE** | **NIET AANMELDEN**

## Donderdag 27 mei

- Hele dag beschikbaar** | Webinar: Mindlift, Mentale Fitness voor het Moderne Brein  
*Kasper van der Meulen* | **NIET LIVE (VIDEO)**
- Hele dag beschikbaar** | Webinar: Verminder je stress | *Joyce van der Velden* | **NIET LIVE (VIDEO)**
- 10:00 Online workshop: Lachyoga | *Gerdien Janse* **LIVE** | **AANMELDEN** (max. 20 pers.)
- 13:00 Online workshop: Zorgeloos je overgang door | *Michèle Swaager* | **LIVE** | **AANMELDEN** (max. 30 pers.)
- 13:00 Chatsessie over voeding en gezondheid  
*Margot Verhaagen* | **LIVE** | **NIET AANMELDEN**
- 19:30 Online workshop Beter slapen kan je leren  
*Gerdien Weezepeel* | **LIVE** | **AANMELDEN** (max. 20 pers.)

## Vrijdag 28 mei

- Hele dag beschikbaar** | Webinar: Mindlift, Mentale Fitness voor het Moderne Brein  
*Kasper van der Meulen* | **NIET LIVE (VIDEO)**
- Hele dag beschikbaar** | Webinar: Verminder je stress | *Joyce van der Velden* | **NIET LIVE (VIDEO)**
- 10:00 Online workshop: Je hormonen de baas  
*Martine Ridderhof (Miss Hormones)* **LIVE** | **AANMELDEN** (max. 30 pers.)
- 13:00 Online workshop Beter slapen kan je leren  
*Gerdien Weezepeel* | **LIVE** | **AANMELDEN** (max. 20 pers.)
- 13:00 Chatsessie over sport; wat past bij jou?  
*Joyce Palm* | **LIVE** | **NIET AANMELDEN**
- 19:30 **AFSLUITING** | Livemuzyk van Woodworks en Bingo! met Marcel van As | **LIVE** | **AANMELDEN** (i.v.m. Bingo)

Tot ziens!