ONDERWERP 07 · DEEL A: LICHAMELIJKE GEZONDHEID

Omgeving en zelfzorg

Je hebt maar één lichaam en één geest. Geef ze elke dag de zorg die ze verdienen.

Hoofdstuk 7 · Kenniskaart 7 · Prikkelposter 7 · Presentatie 7

De kern

Ook onze omgeving bepaalt onze gezondheid: licht, lucht, water, geluid, veiligheid, natuur en verbondenheid. Zelfzorg is dagelijks aandacht geven, in plaats van pas te reageren wanneer er klachten zijn.

Onderwerpbericht en prikkel

Openingszin bij de start Goed voor onszelf zorgen begint bij de dagelijkse dingen: daglicht, frisse lucht, hygiëne, rust en aandacht voor wat ons lichaam vraagt. De komende weken zetten we zelfzorg in de kijker.

Prikkel halverwege Krijg ik dagelijks voldoende daglicht, frisse lucht en tijd in de natuur?

De organisatie doet mee: kies wat passend is

	Initiatief
☐	Groen op de werkvloer: planten in de kantoren en een zitplek buiten, met een bank of een picknicktafel.
☐	Twintig minuten buiten: de buitenpauze uitdrukkelijk aanmoedigen, ook in de winter.
☐	Zonnecrème en drinkwater ter beschikking stellen voor wie buiten of in de warmte werkt.
☐	Gehoorbescherming en een stille zone voor wie in lawaai werkt of zich even wil afzonderen.
☐	Een opruim- en verfrisdag: samen de werkomgeving properder, lichter en rustiger maken.

ONS INITIATIEF (WAT, WIE, WANNEER)

AANGEKONDIGD VIA / OP

