

# JAARKALENDER LENTIS LEEFSTIJL VOOR MEDEWERKERS

Werken bij Lentis heeft vele voordelen, waar doe jij dit jaar aan mee?



## Januari

9 Start 6<sup>e</sup> Leefstijlopleiding VOL

## Februari

6 Stress-stand\* | Groningen  
Hereweg Personeelsrestaurant

11 Stress-stand\* | Winschoten  
Restaurant + Atrion

13 Stress-stand\* | Heymanscentrum

25 Stress-stand\* | Zuidlaren  
Hoofdgebouw + de Enk

27 Stress-stand\* | Delfzijl Jachtlaan

## Maart

10 Start training Positieve Gezondheid<sup>1</sup>

16-21 Ontdek de Zorg Week

30 Lezing Stress en Burn-out signaleren en voorkomen

## April

2 Wandel naar je werkdag

16 Start 7<sup>e</sup> Leefstijlopleiding VOL

18 Stiltedag

## Mei

8 LentisRide (op de racefiets langs  
Lentis Vestigingen)

12 Dag van de Zorg

14 Fiets naar je werkdag

19 Leefstijl lezing door Rogier Hoenders<sup>2</sup>

## Juni

4 Vervolg Leefstijl lezing voor  
medewerkers<sup>3</sup>

4 Vervolg Leefstijl lezing voor  
leidinggevendenden<sup>4</sup>

## September

6 Lentis 4 Mijl Try-out (Zuidlaren  
hardlopen en wandelen)

17 Start 8<sup>e</sup> Leefstijlopleiding

11-12 Run van Winschoten

18-20 Socialrun

19 Hunzeloop

21-27 Nationale Vitaliteitsweek

26-27 Tocht om de Noord

20-29 Nationale Sportweek

## Oktober

1-31 Stoptober

6 Start Training Positieve Gezondheid

11 4 Mijl van Groningen

## November

10 Dag van de Mantelzorg

16-20 Week van de Werkstress

## December

10 Stress-vrij en gezond de kerst in -  
Kookworkshop

### \* Stress-stand

Tijdstip tussen 12 en 16. Bij deze stand kan elke medewerker zijn/haar stressniveau testen.

### 1. Training Positieve Gezondheid

10 en 24 maart, 7 en 21 april,  
6 en 20 oktober, 3 en 17 november

Hierbij ligt het accent op mensen zelf, op hun eigen veerkracht en op wat hun leven betekenisvol maakt. Tijdens 4 bijeenkomsten van 3 uur leer je er alles over en krijg je handvaten om het in te zetten binnen jouw werk met cliënten en/of medewerkers.

### 2. Lezing over Leefstijl Rogier Hoenders

19 mei 15.30u (via livestream!)

Wil jij een inkijkje in de wereld van leefstijl? Rogier vertelt over de voordelen van een gezonde leefstijl, de schokkende cijfers én hij zet je aan het denken!

### 3. Vervolg Leefstijl lezing - Workshop medewerkers

4 juni 16.00 - 17.30

Ben jij geïnspireerd geraakt door de lezing over leefstijl of wil je meer weten over hoe je op een concrete en leuke manier succesvolle duurzame gedragsverandering kan bereiken? Tijdens deze workshop geeft Rogier Hoenders je handvatten om zelf aan de slag te gaan of samen met een leefstijlcoach.

### 4. Vervolg Leefstijl lezing - Workshop leidinggevendenden

4 juni 19.30 - 21.00

Deze speciale workshop van 2u helpt leidinggevendenden een stap verder in het bespreekbaar maken van het onderwerp en hoe je daadwerkelijk op je eigen afdeling aan de slag.

### Leefstijl opleiding

9-weekse opleiding gericht op o.a. voeding, beweging en ontspanning, elke week een ander thema om uiteindelijk toe te werken naar implementatie op de eigen afdeling.

### Start Leefstijl opleidingen 2020

Groep 6 – 9 januari VOL

Groep 7 – 16 april VOL

Groep 8 – 17 september

### Lentis Medewerkers kunnen verder gebruiken maken van:

- > Collectiviteitsregeling zorgverzekering
- > Bedrijfsfitness
- > LentisLeren
- > Fietsplan
- > Testen van een eBike via Groningen Bereikbaar - groningenbereikbaar.nl
- > Leefstijlopleiding
- > Mindfulness (CIP)
- > Compassietraining
- > Yoga elke donderdag 12.00 -12.30 Hereweg Groningen



Info of aanmelden?  
[lentisleefstijl@lentis.nl](mailto:lentisleefstijl@lentis.nl)  
of zie Lentisnet

