

A photograph of a woman, likely a baker, standing in a bakery. She is wearing a white button-down shirt and a grey and white checkered apron. She is smiling and looking towards the camera. The background shows shelves filled with various types of bread, including loaves and rolls. The lighting is warm and inviting, with hanging lamps visible in the background.

# VITALITEIT/WELZIJN

- **Wat is onze visie op de toekomst?**  
Gezonder te werken en vitaal oud worden
- **Waar ligt onze méérwaarde?**  
Helpen om langer en gezonder in het arbeidsproces mee te kunnen
- **Waarmee onderscheiden we ons?**  
*Niet commercieel, neutraal en de wil om te helpen.*
- **Wat zijn onze kernwaarden?**  
*Betrouwbaar, dienstverlenend .... mensen samen brengen en te overtuigen*
- **Wie is onze doelgroep?**  
*De bakkerij in zijn geheel*
- **Wat is ons doel?**  
*Sterker, weerbaar en vitaal in de sector te werken*

## In gesprek met elkaar

Wat zou je willen veranderen:

Wat beïnvloedt je privé-situatie en je werk:

Wat ga je morgen anders doen:

Wat is jouw tip of geheim voor een fit en gezond leven?



Veilig en Gezond  
in het bakkerstbedrijf

Durf je fouten te maken?

Wat is jouw droom?

Waar haal je energie uit?

## GESPREK OVER LEEFSTIJL

Doel:

← Voorkomend  
Voorspellend →

*Sterker,  
weerbaar  
en vitaal  
in de  
sector te  
werken*

Vooruitstrevend (toekomst)

### WELZIJN

- STRESS
- SLAPEN
- STEMMING
- KLACHTEN EN PIJN
- ONTSPANNING
- HULP NODIG?

### ZELFZORG

- VOLHOUDEN
- VOOR JEZELF ZORGEN
- BEGRIP OMGEVING
- MOTIVATIE
- ROKEN EN DRUGS
- NOG IETS ANDERS?

### VOEDING

- GEWICHT
- EETPATROON
- DRINKEN
- KOOLHYDRATEN
- VETTEN
- EIWITTEN

Vooruitstrevend (toekomst)

**BEWEGEN: FITTER, STERKER, RISICO'S, SPORTEN, DAGPATROON en MINDER ZITTEN**

# DE SCHIJF VAN VIJF

1. **Eet gevarieerd**
2. **Niet te veel**
3. **Minder verzadigd vet**
4. **Veel groente fruit en brood**
5. **Veilig**



**GESPREK OVER LEEFSTIJL**

**WELZIJN**

**ZELFZORG**

**BEWEGEN**

**VOEDING**



A photograph of a bakery interior. A woman with blonde hair, wearing a white button-down shirt and a grey and white checkered apron, stands in the center, smiling at the camera. Behind her are shelves filled with various types of bread, including long loaves and round ones. To her left, there is a wooden counter with several jars of jam or preserves and some packaged goods. The lighting is warm and comes from hanging pendant lamps.

# Een lang en gezond leven