

ZIN

Een reden om op te staan, de energie in je aderen voelen stromen, zin hebben om mensen te zien, bevlogen aan een project te werken. Dat geeft het leven kleur. Op plekken waar veel vitale honderdjarigen leven zie je iedereen volop meedoen en meetellen, actief met werken en spelen, zorgen voor diegenen die het nodig hebben, genieten van een drankje, veel sociale contacten en tegenslagen kunnen relativeren.

 *"De zin van de dingen is, dat men er zin aan geeft."*

Somberheid, overmatige stress, te weinig slaap, burn-out en zinloos werk hebben direct verband met gezondheid en levensvreugde. Zin is één van de zes pijlers van een Vitale Zone.

Er is veel wat je zelf of samen met anderen kunt doen. Kies wat zin geeft. Vrijwilligerswerk, minder beeldschermtijd, meditatie, voldoende bewegen, in de natuur zijn, stiltes, tijd geven aan interesses zoals muziek, sport of kunst, bondgenoten opzoeken, anderen kunnen helpen, met burens, familie of vrienden lachen, zorgen en verdriet delen, regie nemen op zinvol werk, aandacht en tijd voor je gezin en dierbaren, present zijn, niet teveel zorgen maken.

Lees meer over onze visie op www.vitalzone.eu



Het Vital Zone instituut helpt organisaties en coalities om vitale zones te ontwikkelen. Met frisse perspectieven, smeden van coalities, begeleiding en impactbeoordeling. Vital zones zijn gebieden waar mensen vitaal en gelukkig werken, wonen en leven in een gezonde omgeving.