



JE EIGEN VITALE ZONES ONTWIKKELEN

Blauwe of vitale zones zijn gebieden waar mensen vitaal en gelukkig werken, wonen en leven in een gezonde omgeving. Je kunt iets doen voor jezelf of je naasten (5m), je eigen woon- en werkomgeving (500 m) en voor je stad, regio of de wereld (>10 km). Met 6 pijlers bouwen aan meer energie en drie goede jaren erbij voor iedereen.





VRAGEN STELLEN DIE JE BLIJ MAKEN.

ZIN

Een reden om op te staan, de energie in je aderen voelen stromen, zin hebben om mensen te zien, bevolgen 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, nieuwe dingen leren, minder beeldschermtijd, meditatie, voldoende bewegen, in de natuur zijn, je talenten gebruiken, 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.





BEWEGEN HOUDT LICHAAM EN GEEST FIT.

BEWEGING

Voldoende beweging is belangrijk voor je gezondheid en geluk. Op plekken waar veel vitale mensen leven zie je een honderdjarige fietsen, tuinieren, lopend boodschappen doen en spellen met burens. Dat doen ze hun hele leven.

Bekend is dat stilzitten een relatie heeft met diabetes, hart- en vaatziekten, vroegtijdig sterven en overgewicht. In combinatie met goed, lekker en matig eten voel je je vaak energiever. Beweging is één van de zes pijlers van een Vitale Zone.

 *“Meer sporten hoeft niet, start gewoon met minder stilzitten”*

Je kunt licht bewegen, zoals afwassen, auto wassen, boodschappen doen, badkamer schoonmaken, lunchwandeling maken, naar collega's lopen in plaats van appen, darten, rustig zwemmen, tai chi, schilderen, tuinieren of rustig wandelen. Intensiever beweeg je met hardlopen, trampoline springen, snel trappen oplopen, stevig wandelen, fietsen, voetballen of paardrijden.



Benieuwd hoe beweging meetelt?
Bekijk dan hier de MET waarden.





GEZONDE BESLISSINGEN GEMAKKELIJK VOOR JE ZELF MAKEN.

GOEDE VOEDING



Het leven begint met goede voeding. Goed en lekker eten is belangrijk voor je gezondheid en geluk. Op plekken waar veel vitale honderdjarigen leven zie je op de tafel een flinke hoeveelheid groente, fruit en noten, water of thee (geen frisdrank), peulvruchten, groenten uit de buurt, meer vis en olie (onverzadigd vet).

Bekend is dat je eetpatroon overgewicht, slecht slapen en nare ziektes kan veroorzaken. Door goede voeding in combinatie met bewegen voel je je vaak beter. Goede voeding is één van de zes pijlers van een Vitale Zone.



“Laat voeding uw medicijn zijn en niet medicatie uw voedsel.”

De kunst is om lekker én gezond te eten. Veel groente en fruit, volkoren producten, magere en halfvolle zuivel, met mate alcohol, handjevol ongezoeten noten per dag, minder zout, twee vleesvrije dagen, niet roken, 5 glazen kraanwater per dag en geen of minder suiker in dranken en geen jojo diëten. Maak het je gemakkelijk om gezonder te eten. Eet vooral gevarieerd en tot je 80% vol zit en niet meer, doe boodschappen met een gevulde maag, zet fruit in het zicht, gebruik kleinere borden, leer kinderen al vroeg te genieten van groente- en fruitlekkernijen. Zie ook de eetwissels van het [Voedingscentrum](#) of de [Hartstichting](#).



GEEF WAT JE MIST.

ZINNIG WERK & INKOMEN

Zinnig werk is goed voor anderen en voor jezelf. Doen wat telt en de rest laten. Een samenleving organiseren waar ieder kan meedoen en zich nuttig kan voelen. Inkomen dat voldoende ruimte geeft voor opleiding, goed eten, onderdak, zorg, beweging, internet en mobiliteit. Geen schade veroorzaken of negatieve effecten afwentelen op volgende generaties of andere regio's. Door overheden én bedrijven. Zinnig werk en inkomen is één van de zes pijlers van een Vitale Zone.

 "Een verstandig mens leeft evenzeer binnen de grenzen van zijn verstand als van zijn inkomen."

Er zijn dingen die je individueel, als werkgever of als overheid kunt doen. Zelf bepalen welk werk en welke werkgever je kiest, autonomie en talent inzetten voor een gezonder en groener geheel, aandacht verdelen over zinnig werk en accepteren dat een deel stress en rommel er gewoon bij hoort (administratie, enkele vergaderingen, etc.), een goede collega voor elkaar zijn, klanten of inwoners echt verder helpen. Talenten en middelen met plezier blijven inzetten.

Het Vital Zone Instituut heeft een predicaat voor werkgevers en wijken ontwikkeld met concrete doelen en merkbare voortuitgang. Ook is er opleiding en coaching beschikbaar, Energie om te doen wat telt of VitalTime.





ALS JE VAN MENSEN HOUDT BEN JE NOOIT ALLEEN.

THUIS VOELEN & ERBIJ HOREN

Zonder anderen kunnen we niet bestaan. Een veilige omgeving waarin je je thuis voelt. Meetellen omdat je er bent. Op plekken waar veel vitale honderdjarigen leven zie je een buurt waar mensen elkaar kennen, groeten en bij elkaar over de vloer komen. Opa's en kinderen die samen spelen. Iets voor elkaar over hebben. Vertrouwen gunnen. Elkaar aanspreken.

Niet welkom zijn en niet gezien worden doet mensen verdriet en maakt sommigen boos. Eenzaamheid is een groot probleem, niet alleen bij ouderen maar ook bij jongeren. Thuis voelen en erbij horen is één van de zes pijlers van een Vitale Zone.

 "Je huis wordt thuis wanneer je het deelt met anderen."

Er zijn dingen die je zelf kunt doen of die je samen kunt doen. Een praatje op straat, geen ruzie maken over bomen of tuinen, opsporen wat iemand kan en daarvoor vragen, meedoen met [Wehelen](#), een huiskamer van de wijk maken, een buurt coöperatie voor zorg of energie oprichten, collega's verder helpen, 50% van je tijd luisteren ipv praten, de buurt opruimen, je huis bijhouden, een goed doel samen oppakken, als organisatie rekening houden met mensen in de omgeving (overlast, geluid, licht, uitstoot), een goede werkgever zijn waar medewerkers en klanten zich thuis voelen.





Kees van de Veen

GEEN SPULLEN EN TALENT VERSPILLEN.

GEZONDE OMGEVING

De omgeving bepaalt voor een stevig deel je gezondheid en mogelijkheden. Schone lucht, gezond water, een vitale bodem en genieten van natuur. Groen is goed voor je (geestelijke) gezondheid en voor het klimaat. Luchtvervuiling zoals fijnstof kost letterlijk levensmaanden. Een gezonde leef- en werkomgeving is één van de zes pijlers van een Vitale Zone.



“Een ontwikkeld land laat al haar burgers genieten van een vrij en gezond leven in een veilige omgeving.”

Je kunt zelf of met je buurt of organisatie iets doen. Bomen planten en fietsen in plaats van autorijden zorgt voor minder fijnstof, stikstofdioxide en CO₂. Een gezond eetpatroon met spullen uit de buurt is ook goed voor het milieu. Minder kopen of meer delen. Samen zwerfvuil opruimen levert een fijnere buurt op. Zonnepanelen en isolatie is een stap naar energieneutraal en bespaart kosten. Meer groen in plaats van tegels zorgt voor een prettig gevoel, voorkomt hittestress en bespaart water. Gezond leven voorkomt klachten en zorgkosten. Onze rivieren en water blijven schoner met minder vervuiling door landbouw en industrie. Dat kunnen we alleen samen.



Over Jim van den Beuken

Ontwikkelt en (bege)leidt. Versterkt leiderschap. Vereenvoudigt complexe opgaven. Veroorzaakt creatieve spanning. Directeur en medeoprichter Vital Zone Instituut. Grondlegger en ex bestuursvoorzitter Planetree NL.



Over Stichting Vital Zone Instituut

Samen met collega's Annemieke Wiercx en Marlies Kampschreur en een harde kern van organisaties helpen we een gezondere samenleving te realiseren. Met frisse perspectieven, smeden van coalities, opleiding, voorgaan van versnellingsteams en impactbeoordeling zijn we een hefboom.

Als professional of organisatie dieper duiken?

Klik hier voor de mogelijkheden



Of stuur ons ons een mailtje met je vraag (info@vitalzone.eu).



Vital Zone

MEER ENERGIE EN
3 GOEDE JAREN
ERBIJ VOOR IEDEREEN



Provincie Noord-Brabant



VINCENT VAN GOGH
voor gezonde provincies



brabantWater



✉ info@vitalzone.eu

🌐 www.vitalzone.eu