



PRODUCTFICHE

WORKSHOP

# Gezond en vitaal ouder worden

## Wat?

De workshop 'Gezond en vitaal ouder worden' sensibiliseert oudere medewerkers over het belang van een gezonde levensstijl. Daarnaast krijgen ze concrete tips om gezondheidsrisico's te beperken om zo hun levenskwaliteit te bevorderen.

## Waarom?

Gezonde en vitale medewerkers dragen bij tot de productiviteit van uw bedrijf. Ze blijven langer en gemotiveerd aan de slag.

## Voor wie?

Voor alle organisaties die medewerkers ouder dan 45 jaar tewerkstellen.

## Hoe?

De workshop bestaat uit 4 delen:

- De voordelen van een gezonde levensstijl
- Lichamelijke en psychosociale veranderingen bij ouder worden
- De gezondheidsrisico's verbonden aan een hogere leeftijd
- Gezondheidsrisico's beperken door:
  - Lichaamsbeweging (voordelen, tips om meer te sporten enz.)
  - Gezonde en evenwichtige voeding (basisprincipes, actieve voedingsdriehoek enz.)
  - Mentale gezondheid (ontspanning, slaaphygiëne enz.)

## Resultaat

Uw medewerkers krijgen de nodige kennis en tips voor een gezonde levensstijl, met oog voor voldoende beweging en een evenwichtig voedingspatroon.

## Praktisch

Een expert in gezondheidsbevordering geeft de workshop in uw organisatie of in de gebouwen van Mensura. De sessie duurt 2 uur en telt maximaal 20 deelnemers.