

Informatie brief

Onderwerp:

Informatiebrief over de Vitaliteitsvakantie voor actieve senioren van 30 september – 4 oktober 2024

Beste Levensgenieter,

Bedankt voor uw interesse in de Vitaliteitsweek voor actieve senioren. Geïnspireerd op de Blue Zones.

Wij zijn Helen van Mourik en Boke Dekker.

Helen is oncologieverpleegkundige, Holistisch leefstijlcoach en heeft een Loopgroep voor wandel en hardlooptrainingen. Helen is een echte duizendpoot geeft workshops en houdt zich bezig met diverse activiteiten gericht op ondersteuning, stimulering en groei naar meer “geluk”.

Boke staat graag in de keuken en heeft passie voor gezonde, plantaardige en onbewerkte voeding. Boke heeft een fysiotherapeutische achtergrond. Ze geeft buitentrainingen zoals wandelbootcamp, buiten ontspannen, ademhaling en meditatie. Daarnaast ook actief bij jongeren van West-Friesland waar ze jongeren in hun kracht zet en met elkaar verbind.

Samen hebben we de opleiding tot Holistisch Leefstijlcoaching gedaan en bevatten we alle ingrediënten voor het organiseren van een gezellige vitaliteitsvakantie gebaseerd op de Blue Zones.

De Blue zones wat is dat eigenlijk?

De Blue zones zijn de plekken op de wereld waar relatief veel mensen honderd jaar en ouder worden in goede gezondheid.

Het zijn er vijf, verspreid over onze aardbol:

1. Okinawa in Japan,
2. Ikaria in Griekenland
3. Sardinië in Italië
4. Nicoya in Costa Rica
5. Loma Linda in de Verenigde Staten.

En hoewel deze gebieden ver uit elkaar liggen, zijn er veel overeenkomsten in de leefstijl- en voedingskeuzes van de inwoners. Wat kunnen wij van deze mensen leren?

- Mensen uit de Blue Zones **eten** grotendeels onbewerkt en plantaardig. Ze eten weinig tot geen vlees, vis en zuivel en juist veel groente, fruit, peulvruchten, volkoren granen, zilvervliesrijst, (zoete) aardappelen, noten, pitten, zaden en kruiden. Ze nemen de tijd om te koken en maken dagelijks heerlijke gerechten vol verse, pure ingrediënten.

- De inwoners van de Blue Zones **bewegen** de hele dag door op natuurlijke manieren. Ze wandelen, pakken de fiets, werken in de tuin en doen het huishouden. Ze kneden deeg met de hand, in plaats van een mixer te gebruiken. Kortom: beweging is op allerlei manieren geïntegreerd in hun dagelijks leven.
- Niemand heeft een 100% stressvrij leven. Ook de inwoners van de blue zones maken regelmatig stressvolle gebeurtenissen mee. Wel hebben ze effectieve manieren om met hun stress om te gaan. Ze nemen **voldoende rust** en maken dagelijks ruimte voor ontspannende activiteiten. Zo doen de mensen op Ikaria 's middags een dutje, doen de mensen in Sardinië aan happy hour, bidden de adventisten (de inwoners van de Blue Zone in Loma Linda) dagelijks en nemen de inwoners van Okinawa elke dag even een moment de tijd om hun voorouders te herdenken. Kortom: ze staan dus niet de hele dag 'aan', waardoor ruimte ontstaat voor rust, ontspanning en herstel.
- Mensen uit de Blue Zones hebben daarnaast een sterk sociaal netwerk. Ze zijn sociaal betrokken, hebben fijne en **betekenisvolle relaties** met elkaar en zijn onderdeel van een hechte gemeenschap. De belangrijkste les die we hieruit kunnen halen is: Omring jezelf met mensen bij wie je jezelf kunt zijn, die positief zijn ingesteld, jou een goed gevoel geven over jezelf en je motiveren om het beste uit jouw leven te halen. Want het is echt waar: waar je mee omgaat, raak je mee besmet.
- Tenslotte staan de mensen uit de Blue Zones op met een **intentie**: ze hebben een hoger doel in het leven. Ze leven ergens voor en dragen hier iedere dag aan bij. En dat hoeft niet per se iets heel bijzonders of ambitieus te zijn. Wat voorbeelden: een goede ouder willen zijn voor je kinderen, een positief verschil maken in het leven van anderen, een betekenisvol project realiseren.

Op Netflix is deze boeiende serie te zien: “Live to 100: Secrets of the Blue Zones”.

In deze midweek nemen we bovenstaande “Blue Zones ingrediënten” op een leuke manier mee in het programma!

Wat kunt u deze week verwachten?

Globale planning:

1^e dag:

Ontvangst en kennismaking

Kamers indelen

Avondeten en uitleg week & ontspansessie

Vervolgdagen:

Start met een ontspansessie

Ontbijt – Lunch – Avondeten

Avondmoment- met wisselende activiteiten.

Eindigen dag met ontspansessie

Dagelijks is er óf een ochtend óf een middagprogramma, zodat er ook vrije momenten in te vullen zijn naar keuze.

Programma onderdelen:

- *Gezonde voeding verzorgt door Boke. Mogelijkheid om samen koken en samen eten volgens de blue zones.*
- *Niet allerlei ingewikkelde trainingen met dure apparaten, maar 'gewoon' bewegen. Wandelen, fietsen, zwemmen, mee helpen met het eten maken. Relaxtrainingen van Helen met aandacht voor balans-kracht-coördinatie-cognitie en plezier!*
- *De dag starten vanuit ontspanning, maar ook gedurende de dag voldoende rust en ontspanmomenten en natuur.*
- *Mooie groeps gesprekken over bijvoorbeeld: de reden dat je iets doet, wat geeft jou een tevreden gevoel en waar kom jij je bed voor uit. Wat is uw "motto". Werk je nog?*
- *Met elkaar verbinden, je bent niet alleen, deze week zijn we elkaars BLUE ZONE en zullen we met elkaar verbinden en elkaar steunen. Met elkaar in gesprek gedaan over de leuke maar ook minder leuke dingen die horen bij ouder worden.*

Wat zit er allemaal bij in begrepen?

De kosten voor de week bedragen €550,- euro

Dat is inclusief:

- 5 Dagen / 4 overnachtingen op 2 persoonskamer in vakantiehuis Katjeskelder, in Oosterhout.
- Ontbijt, Lunch en Avondeten
- Fruit en noten
- Koffie/water/thee
- Persoonlijke begeleiding van Helen en Boke
- Dagelijks programma- workshops etc.
- Beddengoed

En exclusief:

- Fiets verhuur. Maar je mag uiteraard je eigen fiets mee nemen!
- Handdoeken
- Dranken naast koffie en thee en overige snacks.
- Maaltijden/ drankjes buiten de deur
- Verzekeringen

Wil je liever een kamer voor jezelf? Dat kan. Wel wordt er €150,- extra in kaart gebracht.

Hoe werkt de inschrijving?

1. Voor de inschrijving vragen wij je om het onstaande inschijfformulier in te vullen en terug te sturen naar:
 - a. helenvanmourik@ziggo.nl
 - b. Wordt dat te ingewikkeld mag je hem ook uitprinten, invullen en opsturen naar:
 - c. Helen van Mourik
Bothalaan 2A
3707 XK Zeist
2. Bij ontvangst van het inschijfformulier nemen we telefonische contact met je op. Of even beeldbellen. Dat hebben we gelijk een goed beeld van elkaar. Doel van dit gesprek is goede afstemming van verwachtingen en voor ons om goed in beeld te krijgen wat nodig is om deze week onbezorgd en onvergetelijk te laten verlopen.
3. Als u besluit deel te nemen aan de week ontvangt u een factuur. We vragen u om binnen 14 dagen 30% van het totale bedrag over te maken als aanbetaling. De rest van de betaling volgt in augustus.

Mocht u vragen hebben over de brief of er niet uit komen met inschrijven. Neem dan contact op met: 06-37302680

Wij kijken er erg naar uit u te mogen ontvangen op deze fantastische week!

Met vriendelijke groet,

Helen van Mourik en Boke Dekker

Helen:

06-37302680

helenvanmourik@ziggo.nl

www.loopgroepzeist.nl

Boke:

06-47495856

info@b-oke.com

www.b-oke.com



Gezondheid geeft vrijheid

Intake formulier

Vitaliteitsvakantie voor actieve senioren, 30-9 t/m 4-10

Persoonsgegevens

Naam	
Geboortedatum	
Adres	
Telefoonnummer	
Email	

Over U

Wij zijn natuurlijk ontzettend nieuwsgierig naar u! Kan u al iets meer over uzelf vertellen aan de hand van onderstaande vragen?

Waarom spreekt deze week u aan?	
Welke rollen vervult u in het dagelijks leven? (gezin, werk/vereniging, zorgen,...)	
Wat doet u het allerliefste als u tijd voor u zelf hebt?	
Wat zijn uw verwachtingen van deze week?	

Uw gezondheid en functioneren

Om deze week goed voor te kunnen bereiden en onbezorgd te laten verlopen willen wij nog weten of we rekening moeten houden met bepaalde zaken.

Heeft u gezondheidsproblemen en/of medicatie waarvan het handig is dat wij op de hoogte zijn?	
---	--

Heeft u diëten en voedselallergieën waar wij rekening mee moeten houden?	
Wat is uw maximale loop en fiets afstand?	
Zijn er nog bijzonderheden rondom slaap en de nacht?	
Zijn er nog andere belangrijke dingen die wij over u moeten weten?	

Ook nog belangrijk!

Hoe bent u van plan om naar Oosterhout te komen?	
We hopen dat het niet nodig is, maar in geval van nood, wie en welke nummer mogen wij dan bellen?	
Zijn er nog dingen die u wilt weten?	

In de midweek is er aandacht voor gezonde leefstijl waar handvatten worden gegeven over gezonde voeding, beweging, inbouwen van rustmomenten, ontspanning, (lichaams)bewustwording en gesprekken. Wij passen hiervoor oefeningen toe die effectief blijken uit onze studies en eigen ervaringen. Uiteraard bent u vrij om wel of niet deel te nemen.

Daarnaast is er geen reisverzekering inbegrepen. U bent zelfverantwoordelijk voor het afsluiten van een reisverzekering en het wel of niet afsluiten van een annuleringsverzekering. Bij annuleren tot 8 weken voor de dag van aankomst rekenen we 50% van de reissom, bij annuleringen tot twee weken van de dag voor aankomst rekenen we 100% van de reissom. Mits er iemand anders is die uw plek wil en kan innemen. Kosten die niet over kunnen worden genomen vallen dan alsnog voor uw rekening.

Stuur het inschrijfformulier terug naar Helenvanmourik@ziggo.nl of stuur op naar:

Helen van Mourik
Bothalaan 2A
3707 XK Zeist

Dan wordt er zo snel mogelijk telefonisch contact met u opgenomen om het formulier door te nemen. Zo weten we zeker dat we de goede voorbereidingen kunnen treffen om deze week onbezorgd en onvergetelijk te laten verlopen.

U ontvangt binnen twee weken een aanbetaling van 30%. De rest van de factuur volgt in augustus.

Met bovenstaande ga ik akkoord, deelname aan deze vakantie is vrijwillig en op eigen risico. Ik heb alles naar waarheid ingevuld en bij verandering in mijn persoonlijke (gezondheid) situatie stelt ik jullie hiervan op de hoogte.

Plaats:.....Datum:.....

Handtekening:.....

Wij hebben er heel veel zin in! Mocht u nog vragen hebben, vraag het gerust!

Met vriendelijke groet,

Helen van Mourik en Boke Dekker

Helen:

06-37302680

helenvanmourik@ziggo.nl

www.loopgroepzeist.nl

Boke:

06-47495856

info@b-oke.com

www.b-oke.com



Gezondheid geeft vrijheid