

## Project BOEI!

### Een vitale corporatie, dat BOEIT jou zeker!

Ieder mens wil graag prettig leven en werken om op een gezonde manier oud te worden. Dat gaat beter als je fit bent. **Bij alle corporaties gaan we daarom dit jaar aandacht besteden aan project BOEI.** (Bewegen, Ontspannen, Eten en Inzicht in eigen vitaliteit). Gezamenlijk, vanuit Corporaties in Beweging organiseren we activiteiten maar ook in jouw eigen corporatie zijn allerlei mogelijkheden om samen te organiseren. We gaan verdeeld over 2020 aandacht besteden aan de vier thema's.

- Bewegen** [maart, april en juni]
- Ontspannen** [september]
- Eten** [oktober]
- Inzicht** in eigen vitaliteit [november en december]



## Webinar gezond de coronacrisis door

**Webinar 'Gezond de coronacrisis door'**  
donderdag 12 november van 10.00 — 11.00 uur

Is jouw eeditrime ook in de war vanwege thuis werken, de kinderen thuis of omdat je eenzaam bent in deze coronatijd? Of beweeg je minder door dichte sportscholen, sportclubs en doordat het onaantrekkelijk is om naar buiten te gaan? Voel je allerlei emoties en eet je daardoor makkelijker een ongezond tussendoortje? Dan ben je zeker niet alleen daarin. Wil je daar iets aan doen? En gezond en zonder extra kilo's de komende periode doorkomen? Voor deze dagen die wel een steuntje in de rug kunnen gebruiken rondom een gezonde eet- en leefstijl in deze periode. Schrijf je snel in voor het webinar op donderdag 12 november van 10.00 tot 11.00 uur. Klik [hier](#) voor meer informatie.



## Webinar eten, stress en hormonen

**Webinar 'Stress, hormonen en voeding'** op  
dinsdag 3 november van 15.00—16.30 uur

Dit webinar gaat in op de basis van gezond eten, maar gaat ook een stap verder door hormonen en stress te betrekken bij de inhoud. Hormonen hebben een duidelijke invloed op de spijsvertering. Niet voor niets wordt het darmstelsel ook wel het tweede brein genoemd.

Soms denkt men dat deze workshop alleen voor vrouwelijke deelnemers is, maar dat is geenszins het geval! Hormonen hebben invloed op de spijsvertering en niet alleen op emoties. Schrijf je snel in! Klik [hier](#) voor meer info.



## Eten in CORONATIJD

De belangrijkste tips!

- 1. Eet meer groente:** 250 gram groente is heus niet zo veel. Begin al tijdens de lunch met een lekkere soep of salade en dan haal je het makkelijk.
- 2. Eet vooral puur en vers:** Gebruik zo min mogelijk "pakjes en zakjes", die bevatten vaak veel zout en/of suiker en onnodige toevoegingen. Vers koken kost niet meer tijd, je moet alleen even wat goede recepten hebben.
- 3. Eet gevarieerd:** Hoe meer verschillende producten je eet, hoe meer verschillende vitamines en mineralen je binnen krijgt. Probeer eens voor jezelf bij te houden hoe veel verschillende dingen je in 2 weken eet.
- 4. Eet wat minder vlees:** Het produceren van vlees is ontzettend slecht voor het milieu en veel vlees eten is helemaal niet gezond. Gebruik vlees als 'accessoire' en niet als hoofbestanddeel.
- 5. Eet normaal:** Het gebruik van zogenaamde 'superfoods' is niet nodig en erg duur. In de Hollandse seizoensproducten zitten vaak meer of evenveel belangrijke voedingsstoffen. Zo kun je lekker normaal en toch gezond eten!



"Lekker aan het werk" heeft een prachtig kookboek geschreven, Arbeidsvitaminen. Het is bekroond met een Gourmand Award! Arbeidsvitaminen bevat 164 pagina's vol met lekkere, gezonde recepten voor alle eetmomenten op je werkdag: soepen, salades, hartige taarten, broodjes, wraps en tosti's. Daarnaast zijn er 2 hoofdstukken met 'gezond' gebak en gezonde borrelhapjes. Zo kun je altijd lekker en gezond eten op je werk! Op hun pagina 'Gezond eten' vind je een aantal recepten uit Arbeidsvitaminen.

**Heb jij interesse in dit kookboek?**  
Stuur een mail naar [contact@corporatiesinbeweging.nl](mailto:contact@corporatiesinbeweging.nl) en maak kans op dit kookboek!



We verloten er 5!

## Wandelen met alpaca's zeer geslaagd!

Binnen project BOEI gingen we bij de "B" van bewegen wandelen met alpaca's in Brielle. Verbaasd waren we dat deze workshop binnen 2 weken vol was! Helaas moesten we verzetten in verband met alle coronamaatregelen, maar op donderdag 17 september was het dan zover! In de buitenlucht van Brielle aan de wandel met deze ontzettend leuke beestjes, waarbij eigenaresse Anja meteen leuke feitjes vertelde over de alpaca's. Een zeer geslaagde middag!



## Mag JIJ even jouw aandacht?

Heb jij behoefte aan een moment "aandacht voor jezelf"?  
Neem dan contact op met 1 van onze interne coaches. Zij kunnen niet alleen op loopbaangebied met je meedenken, maar velen van hen hebben ook ervaring met algemene coaching. Denk in deze tijd aan VEERKRACHT, BALANS WERK/PRIVE, VITAAL VOELLEN, WERKGELUK.

Er zijn geen kosten aan verbonden en je kunt 2 tot 4 gesprekken met ze voeren! Afspreken kan online, bij jou of bij hen in de corporatie, JIJ mag het zeggen! Klik [hier](#) voor meer informatie.



**Mag jij even jouw aandacht?**

Persoonlijke ontwikkeling  
Vaardigheden – Talenten – Vakinhoudelijk leren – Kwaliteiten – Drijfveren

Werk-privé balans  
Werkgeluk – Vitaal werken – Concentratie – Mindful zijn – Veerkracht

Afwisseling thuis-kantoor  
Digitaal werken – Reistijd – Creativiteit invullen – Maatwerk – Contact met collega's

Wij luisteren. Bel een loopbaancoach:  
[www.corporatiesinbeweging.nl](http://www.corporatiesinbeweging.nl)

Wilt u meer informatie, lees dan de volgende onderzoeken:  
 • Werkbelevingen van FLOW tijdens de coronacrisis: [www.corporatiesinbeweging.nl/onderzoek-werk-belevingen-tijdens-coronacrisis](http://www.corporatiesinbeweging.nl/onderzoek-werk-belevingen-tijdens-coronacrisis)  
 • Corona onderzoek van Corporaties in Beweging: [www.corporatiesinbeweging.nl/onderzoek/corona-onderzoek-cib-2020/](http://www.corporatiesinbeweging.nl/onderzoek/corona-onderzoek-cib-2020/)

## Ons team is er voor jou!

- Renate van Dam, projectleider: [contact@corporatiesinbeweging.nl](mailto:contact@corporatiesinbeweging.nl), 06-51 16 74 91
- Xochitl de Vries, matchmaker: [xochitl.de.vries@gmail.com](mailto:xochitl.de.vries@gmail.com), 06-43 44 14 03
- Angelique v.d. Marel, communicatie: [avandermaarel@rondomwonen.nl](mailto:avandermaarel@rondomwonen.nl), 06-27 42 72 75

### (Loopbaan)coaches:

- Birgit Hijdra [b.hijdra@trivire.nl](mailto:b.hijdra@trivire.nl), 06– 14 80 25 05
- Bianca Magdalena [bmagdalena@woonbron.nl](mailto:bmagdalena@woonbron.nl), 06—10 10 21 97
- Debora Smits [debora.smits@havensteder.nl](mailto:debora.smits@havensteder.nl), 06– 47 10 12 51
- Arianne van Geel [a.vangeel@wooncompas.nl](mailto:a.vangeel@wooncompas.nl), 06—53 90 02 58
- Martijn Zuur [mzuur@woonbron.nl](mailto:mzuur@woonbron.nl), 06— 40 89 10 67
- Melissa van Koppen [m.vankoppen@vidomes.nl](mailto:m.vankoppen@vidomes.nl), 06—27 04 29 31
- Marty Boutkan [m.boutkan@maasdelta.nl](mailto:m.boutkan@maasdelta.nl), 06—43 70 79 58

