



- We kijken met veel plezier terug op de expertmeeting van 20 juni. Prof. Dr. Sabita Soedamah-Muthu, gaf ons houvast over leefstijl, stemming en gezondheid. Hoe blijf je energiek? In de subgroep discussie kwam o.a. naar voren dat er meer laagdrempelige activiteiten geboden kunnen worden via het werk. Zoals gezond eten en samen sporten. In de presentatie liet Dr. Sabita Soedamah-Muthu zien dat er samenhang is tussen psychische problematiek en problemen met gezond leefgedrag. Er worden verschillende studies aangehaald die laten zien dat verbetering van gezond leefgedrag samenhangt met afname van depressieve klachten. Het is belangrijk dat bedrijven aandacht schenken aan een gezonde leefstijl. Zeker gezien de verwachting dat welvaart-ziektes zullen toenemen. De gevolgen van overgewicht is daarin een belangrijk aandachtspunt.
- Er is door de overheid steeds meer aandacht voor voorbereiding op crisis en rampen. We hebben op basis van onze kennis en ervaring twee praktische tools ontwikkeld:
 - [mentaal hulppakket](#)
 - [jouw eigen kompas](#)
 - [noodpakket](#)

We wensen hiermee een bijdrage te geven aan een goede voorbereiding en het versterken van weerbaarheid.

U mag deze met verwijzing naar de bron verspreiden.

We wensen u een mooie zomer toe!

Met hartelijke groeten, Team Balans & Impuls

www.balans-en-impuls.nl
secretariaat@balans-en-impuls.nl