DAGMENU MAANDAG 16 NOVEMBER

JFK



WORKSHOP ERGONOMISCH WERKEN

- Voor wie: medewerkers
- Waar: ruimte volgt
- Tijd: duurt 30 min om 08.30 uur
- Aantal: 30 personen
- Inschrijving: Graafschap Academie

WERKPLEKCHECK

- Voor wie: medewerkers
- Waar: werkplek
- Tijd: duurt 30 min, vanaf 09.30 uur
- Aantal: 3x 1 persoon
- Inschrijving: Graafschap Academie

LEZING ERBEN WENNEMARS

- Voor wie: studenten en medewerkers
- Waar: Burcht
- Tijd: 09.45 - 10.45 uur
- Aantal: maximaal 250 personen
- Inschrijving: BOOKINGS

GROENLO



Geen programma op deze locatie i.v.m. sectordag ZW&S

MMS



WORKSHOP ERGONOMISCH WERKEN

- Voor wie: medewerkers
- Waar: ruimte volgt
- Tijd: duurt 30 min, om 12.30 uur
- Aantal: 30 personen
- Inschrijving: Graafschap Academie

DE (ON)ZIN VAN VOEDINGSTRENDS

- Voor wie: studenten
- Waar: klaslokaal
- Tijd: duur 45 min
  13.00 & 14.00 & 15.00 uur
- Aantal: 1 klas
- Inschrijving: BOOKINGS

SPELLETJESMIDDAG

- Voor wie: studenten
- Waar: klaslokaal
- Tijd: spel duurt 1 uur
  13.30 - 14.30 & 14.30 - 15.30 uur
- Aantal: 1 klas
- Inschrijving: BOOKINGS

WERKPLEKCHECK

- Voor wie: medewerkers
- Waar: werkplek
- Tijd: duurt 30 min, vanaf 13.30 uur
- Aantal: individueel, 4 personen
- Inschrijving: Graafschap Academie

BETER SLAPEN, BETER HERSTELLEN

- Voor wie: medewerkers
- Waar: ruimte volgt
- Tijd: 15.30 - 16.30 uur
- Aantal: 25 medewerkers
- Inschrijving: Graafschap Academie

SPORTWEG



Geen programma op deze locatie i.v.m. sectordag ZW&S

Workshop ergonomisch werken
Werk je regelmatig achter een beeldscherm? Tijdens deze praktische workshop ontdek je hoe je jouw werkplek optimaal instelt en wat een gezonde werkhouding inhoudt. Je krijgt direct toepasbare tips en oefeningen waarmee je comfortabeler kunt werken en nek-, schouder- en rugklachten kunt helpen voorkomen. Een korte, interactieve sessie die je helpt om gezonder en prettiger de werkdag door te komen.

Werplekcheck
Wil jij comfortabel en gezond werken achter je beeldscherm? Tijdens een persoonlijke en individuele werkplekcheck van krijg je op jouw eigen werkplek praktische adviezen over de inrichting van je bureau, stoel, beeldscherm en werkhouding. Zo ontdek je hoe je jouw werkplek optimaal instelt en lichamelijke klachten kunt helpen voorkomen. Een kleine investering in tijd, met direct resultaat voor jouw dagelijkse werkcomfort.

Lezing Erben Wennemars
Hoe blijf je gemotiveerd? Wat doe je als het tegenzit? En hoe zorg je ervoor dat je energie houdt, zowel tijdens het presteren als daarbuiten? Op maandag 16 november trapt voormalig topschaatser Erben Wennemars onze Week van de Vitaliteit af met een inspirerende en energieke keynote. Met zijn aanstekelijke enthousiasme, verhalen uit de topsport en praktische inzichten laat Erben zien dat vitaliteit niet draait om perfecte prestaties, maar om in beweging komen, plezier maken en elke dag kleine stappen zetten. Verwacht een interactieve sessie vol inspiratie, humor en concrete tips waar je direct mee aan de slag kunt.
Een unieke kans om je te laten motiveren door één van Nederlands meest enthousiaste sporters. Mis het niet!

De (on)zin van voedingstrends
Voedingstrends & hypes: wat moet je geloven?
Ontdek samen welke voedingshypes en trends je online tegenkomt en hoe je betrouwbare informatie herkent. Je onderzoekt wat bij jou past en leert bewuster je eigen keuzes te maken.

Spelletjesmiddag:
Tijdens deze activiteit leggen we onze telefoons even aan de kant en maken we tijd voor elkaar. Samen met je klas speel je verschillende spellen. Geen schermen, geen afleiding, maar plezier, samenwerken en contact met je klasgenoten. Even geen bereik, wel verbinding!

Beter slapen, beter herstellen
Slaap heeft een grote invloed op hoe je je voelt, presteert en herstelt. Tijdens deze interactieve workshop ontdek je hoe slaap werkt en welke factoren jouw nachtrust beïnvloeden.
Je krijgt inzicht in je eigen slaapgewoonten en praktische tips om beter te slapen, meer energie te ervaren en uitgerust aan de dag te beginnen.

WEEK VAN DE VITALITEIT

DAGMENU DINSDAG 17 NOVEMBER

JFK



VITALITEITSCHECK
- Voor wie: medewerkers
- Waar: ruimte volgt
- Tijd: 08.00 - 17.00 uur
- Aantal: 1 persoon per keer
- Inschrijving: Graafschap Academie

HOOFD EN INBOX LEEG
- Voor wie: medewerkers
- Waar: ruimte volgt
- Tijd: 09.00 - 16.30 uur
- Aantal: 7 personen
- Inschrijving: Graafschap Academie

WORKSHOP FILOSOFIE
- Voor wie: studenten
- Waar: lokaal
- Tijd: 09.00 - 10.00 & 10.00 - 11.00 12.30 - 13.30 & 14.00 - 15.00 uur
- Aantal: 1 klas per keer
- Inschrijving: BOOKINGS

MANOSPHERE
- Voor wie: studenten en medewerkers
- Waar: Burcht
- Tijd: 11.30 - 12.30 uur
- Aantal: 100 persoon
- Inschrijving: BOOKINGS

HARDLOPEN
- Voor wie: medewerkers
- Waar: verzamelen receptie
- Tijd: 16.00 - 17.00 uur
- Aantal: 1 groep van 16 personen
- Inschrijving: Graafschap Academie

YOGA
- Voor wie: medewerkers
- Waar: ruimte volgt
- Tijd: 16.30 - 17.30 uur
- Aantal: maximaal 10 medewerkers
- Inschrijving: Graafschap Academie

GROENLO



MMS



GELDWIJSMARKT
- Voor wie: studenten en medewerkers
- Waar: kantine
- Tijd: 09.00 - 14.30 uur

MANOSPHERE
- Voor wie: studenten en medewerkers
- Waar: kantine
- Tijd: 09.30 - 10.30 uur
- Aantal: 100 personen
- Inschrijving: BOOKINGS

SPORTWEG



WORKSHOP BMX
- Voor wie: studenten
- Waar: buiten
- Tijd: duur 1 uur 09.00 - 10.00 & 10.35 - 11.30 & 12.05 - 13.00 &14.35 - 15.30 uur
- Aantal: 25 personen
- Inschrijving: BOOKINGS

GASTSPREKER ANIEK VAN KOOT
- Voor wie: studenten en medewerkers
- Waar: ruimte volgt
- Tijd: 10.00 - 10.45 & 11.00 - 11.45 & 12.00 - 12.45 & 13.00 - 13.45 uur
- Aantal: 25 personen
- Inschrijving: BOOKINGS

MANOSPHERE
- Voor wie: studenten en medewerkers
- Waar: algemene ruimte
- Tijd: 14.00 - 15.00 uur
- Aantal: 100 personen
- Inschrijving: BOOKINGS

Vitaliteitscheck
Benieuwd hoe het staat met jouw vitaliteit? Tijdens de vitaliteitscheck krijg je inzicht in verschillende aspecten van je gezondheid, leefstijl en inzetbaarheid. Op basis van een vragenlijst, diverse gezondheidsmetingen en een persoonlijk gesprek ontvang je een individueel rapport met praktische tips die passen bij jouw situatie. Een laagdrempelige manier om meer inzicht te krijgen in wat goed gaat én waar kansen liggen om je vitaliteit verder te versterken.

Hoofd en inbox leeg
Heb je het gevoel dat je werkdag wordt bepaald door volle mailboxen, binnenkomende verzoeken en een eindeloze to-dolijst? Tijdens deze praktische training leer je hoe je meer overzicht, focus en rust creëert in je werk. Je ontdekt hoe je slimmer omgaat met e-mail, prioriteiten stelt en grip houdt op alles wat op je afkomt. Zo werk je niet alleen efficiënter, maar haal je ook meer voldoening uit je werkdag.

Workshop filosofie
Wat betekent vitaliteit eigenlijk? Samen met een filosoof gaan studenten hierover in gesprek. Door vragen te stellen, ervaringen te delen en op verschillende manieren naar vitaliteit te kijken, ontdekken ze wat vitaliteit voor henzelf betekent – fysiek én mentaal.

Geldwijsmarkt
Kom langs bij de Geldwijsmarkt! Leer over FIRE, hoe je financiële vrijheid kunt krijgen en ervaren en wat je daarvoor niet moet doen. Neem als docent je klas mee! Ben je student? Dan kun je ook nog prijzen winnen. Zien we je daar?

Workshop BMX
Studenten stappen op een BMX en leren de basis van het BMX'en. Ze oefenen met springen, balans, sturen en verschillende obstakels. Onder begeleiding van professionele instructeurs worden ze uitgedaagd om steeds iets nieuws te proberen. Een gave trick lukt misschien niet meteen, maar juist door te oefenen ontdekken ze hun grenzen. Veilig, actief en zelf doen!

Manosphere
Wat betekent het om 'een echte man' te zijn? Pieter deelt zijn persoonlijke verhaal over stoer zijn, onzekerheid en kwetsbaarheid. Daarbij neemt hij je mee in de wereld van de manosphere en de invloed van sociale media op ideeën over mannen en vrouwen. Wat doet dit met hoe we naar onszelf en naar elkaar kijken?

Gastspreker Aniek van Koot
Laat je inspireren door het verhaal van Aniek van Koot, meervoudig paralympisch kampioen en Grand Slam-winnaar in het rolstoeltennis. Vanuit een nuchtere Achterhoekse blik neemt zij je mee in haar eigen verhaal over tegenslagen, doorzettingsvermogen en succes. Samen met de klas gaat zij in gesprek over hoe je omgaat met uitdagingen, het beste uit jezelf haalt én waarom het belangrijk is om te genieten van het leven en van wat je doet. Een inspirerende gastles vol waardevolle lessen voor school, werk en je toekomst.

Hardlopen
Trek je hardloopschoenen aan en kom samen met collega's in beweging. Tijdens deze laagdrempelige hardloopsessies werk je op een leuke en ontspannen manier aan je conditie, ongeacht je niveau of ervaring. De trainingen staan in het teken van samen actief bezig zijn, elkaar motiveren en plezier in hardlopen. Een mooie kans om sportief bezig te zijn én collega's op een andere manier te ontmoeten.

Yoga
Gun jezelf een moment van rust tijdens de Week van de Vitaliteit en ontdek wat yoga voor jou kan betekenen. In deze toegankelijke les werk je met ademhaling, ontspanning en eenvoudige yogahoudingen om lichaam en geest meer in balans te brengen. Je ervaart hoe je meer rust en aandacht kunt creëren in een vaak drukke dag. Ervaring is niet nodig; iedereen kan meedoen op zijn of haar eigen niveau.

WEEK VAN DE VITALITEIT

DAGMENU WOENSDAG 18 NOVEMBER

JFK



WORKSHOP BMX

- Voor wie: studenten
- Waar: buiten
- Tijd: 09.00 - 10.00 & 10.35 - 11.30 & 12.05 - 13.00 & 14.35 - 15.30 uur
- Aantal: 25 studenten per keer
- Inschrijving: BOOKINGS

WORKSHOP FASHION

- Voor wie: studenten
- Waar: centrale hal
- Tijd: 09.00 - 10.00 & 10.00 - 11.00 & 12.30 - 13.30 & 14.00 - 15.00 uur
- Aantal: 25 studenten per keer
- Inschrijving: BOOKINGS

DOEN! IS BETER DAN DENKEN

- Voor wie: studenten en medewerkers
- Waar: Burcht
- Tijd: 10.00 - 10.35 & 11.30 - 12.05 & 13.30 - 14.05 uur
- Aantal: 200 personen per keer
- Inschrijving: BOOKINGS

GROENLO



SPELLETJESOCHTEND

- Voor wie: studenten
- Waar: Kapel
- Tijd: spel duurt 1 uur 10.30 - 11.30 & 11.30 - 12.30 uur
- Aantal: 1 klas per keer
- Inschrijving: BOOKINGS

MMS



SPORTWEG



GELDWIJSMARKT

- Voor wie: studenten en medewerkers
- Waar: kantine
- Tijd: 09.00 - 14.30 uur

ONTDEK DE KRACHT VAN JIU JITSU

- Voor wie: medewerkers
- Waar: topsporthal
- Tijd: 16.30 - 17.30 uur
- Aantal: 10 personen
- Inschrijving: Graafschap Academie

Workshop BMX
Studenten stappen op een BMX en leren de basis van het BMX'en. Ze oefenen met springen, balans, sturen en verschillende obstakels. Onder begeleiding van professionele instructeurs worden ze uitgedaagd om steeds iets nieuws te proberen. Een gave trick lukt misschien niet meteen, maar juist door te oefenen ontdekken ze hun grenzen. Veilig, actief en zelf doen!

Workshop Fashion
Sam Zegelink leerde als topsportzwemster discipline en doorzettingsvermogen, maar ervaarde ook de keerzijde van prestatiedruk. Tijdens haar burn-out begon ze met naailes en ontdekte ze haar passie voor mode. Als ontwerper heeft ze haar eigen kledingmerk Saint Muze en kleedt ze bekende artiesten (bv. Roxy Dekker, Susan en Freek en Dystinct). Maak tijdens haar workshop jouw eigen bestseller!

Geldwijsmarkt
Kom langs bij de Geldwijsmarkt! Leer over FIRE, hoe je financiële vrijheid kunt krijgen en ervaren en wat je daarvoor niet moet doen. Neem als docent je klas mee! Ben je student? Dan kun je ook nog prijzen winnen. Zien we je daar?

Doen! Is beter dan denken (masterclass 2.0)
Deze energieke, interactieve masterclass van 35 minuten combineert inhoud met een showelement en draait om lef en in beweging komen. Rens laat zien hoe kleine acties zorgen voor groei, verbinding en nieuwe inzichten. Studenten worden uitgedaagd mee te doen, grenzen te verleggen en buiten hun comfortzone te stappen. Zonder actie, geen reactie!

Spelletjesochtend
Tijdens deze activiteit leggen we onze telefoons even aan de kant en maken we tijd voor elkaar. Samen met je klas speel je verschillende spellen. Geen schermen, geen afleiding, maar plezier, samenwerken en contact met je klasgenoten. Even geen bereik, wel verbinding!

Ontdek de kracht van Jiu Jitsu
Deze activiteit maakt al onderdeel uit van het reguliere aanbod van de Graafschap Academie, maar verdient tijdens de Week van de Vitaliteit extra aandacht. Jiu Jitsu is een unieke combinatie van bewegen, zelfvertrouwen, ontspanning en persoonlijke ontwikkeling. Tijdens de trainingen werk je op een toegankelijke manier aan je conditie, mentale weerbaarheid en balans, ongeacht je ervaring of niveau. Een mooie kans om kennis te maken met een sport die je zowel fysiek als mentaal sterker maakt.

WEEK VAN DE VITALITEIT

DAGMENU DONDERDAG 19 NOVEMBER

JFK



REDO "NO LIMITS NO EXCUSES" MOTIVATIONAL SPEECH + DANCE

- Voor wie: studenten en medewerkers
- Waar: Burcht
- Tijd: 09.00 - 10.00 & 10.30 - 11.30 uur
- Aantal: 200 personen per keer
- Inschrijving: BOOKINGS

GELDWIJSMARKT

- Voor wie: studenten en medewerkers
- Waar: centrale hal tegenover receptie
- Tijd: 09.00 - 14.30 uur

ZIN EN ONZIN VAN VOEDIING

- Voor wie: medewerkers
- Waar: ruimte volgt
- Tijd: 15.30 - 16.30 uur
- Aantal: 25 personen
- Inschrijving: Graafschap Academie

GROENLO



WORKSHOP FASHION

- Voor wie: studenten
- Waar: kantine
- Tijd: 09.00 - 10.00 & 10.00 - 11.00 & 12.30 - 13.30 & 14.00 - 15.00 uur
- Aantal: 25 personen per keer
- Inschrijving: BOOKINGS

DOEN! IS BETER DAN DENKEN

- Voor wie: studenten en medewerkers
- Waar: Kapel
- Tijd: 09.00 - 09.35 & 10.00 - 10.35 & 12.30 - 13.05 uur
- Aantal: 200 personen per keer
- Inschrijving: BOOKINGS

POWERWALK

- Voor wie: medewerkers
- Waar: buiten
- Tijd: 15.30 - 16.30 uur
- Aantal: 20 personen
- Inschrijving: Graafschap Academie

MMS



SPORTWEG



SPELLETJESOCHTEND

- Voor wie: studenten
- Waar: klaslokaal
- Tijd: 08.30 - 09.30 & 09.30 - 10.30 & 11.30 - 12.30 uur
- Aantal: 1 klas per keer
- Inschrijving: BOOKINGS

BEWUST ADEMHALEN VOOR MEER RUST EN ENERGIE

- Voor wie: medewerkers
- Waar: ruimte volgt
- Tijd: 15.00 - 16.00 uur
- Aantal: 20 personen
- Inschrijving: Graafschap Academie

Spelletjesochtend
Tijdens deze activiteit leggen we onze telefoons even aan de kant en maken we tijd voor elkaar. Samen met je klas speel je verschillende spellen. Geen schermen, geen afleiding, maar plezier, samenwerken en contact met je klasgenoten. Even geen bereik, wel verbinding!

Redo "no limits no excuses": motivational speech + dance
REDO reist als danser en (tv)presentator de wereld over om anderen te inspireren. In zijn persoonlijke levensverhaal worden fysieke en mentale vitaliteit gecombineerd: met de juiste instelling, inzet en moed om buiten je comfortzone te stappen, kun je grenzen verleggen. REDO is daarvan het levende voorbeeld: ondanks zijn lichamelijke beperkingen bouwde hij een internationale danscarrière op.

Geldwijsmarkt
Kom langs bij de Geldwijsmarkt! Leer over FIRE, hoe je financiële vrijheid kunt krijgen en ervaren en wat je daarvoor niet moet doen. Neem als docent je klas mee! Ben je student? Dan kun je ook nog prijzen winnen. Zien we je daar?

Workshop fashion:
Sam Zegelink leerde als topsportzwemster discipline en doorzettingsvermogen, maar ervaarde ook de keerzijde van prestatiedruk. Tijdens haar burn-out begon ze met naailes en ontdekte ze haar passie voor mode. Als ontwerper heeft ze haar eigen kledingmerk Saint Muze en kleedt ze bekende artiesten (bv. Roxy Dekker, Susan en Freek en Dystinct). Maak tijdens haar workshop jouw eigen bestseller!

Doen! Is beter dan denken (masterclass 2.0)
Deze energieke, interactieve masterclass van 35 minuten combineert inhoud met een showelement en draait om lef en in beweging komen. Rens laat zien hoe kleine acties zorgen voor groei, verbinding en nieuwe inzichten. Studenten worden uitgedaagd mee te doen, grenzen te verleggen en buiten hun comfortzone te stappen. Zonder actie, geen reactie!

Bewust ademhalen voor meer rust en energie
Ademhalen doen we allemaal, de hele dag door. Maar wist je dat de manier waarop je ademt grote invloed heeft op je energieniveau, concentratie en gevoel van ontspanning? Tijdens deze interactieve workshop ontdek je hoe ademhaling werkt en leer je eenvoudige technieken die je direct kunt toepassen in je werk en dagelijks leven. Een praktische sessie voor iedereen die meer rust, focus en balans wil ervaren.

Zin en onzin van voeding
Voedingstrends & hypes: wat moet je geloven? Van eiwitrijke voeding en supplementen tot intermittent fasting en superfoods: overal kom je adviezen over gezonde voeding tegen. Maar wat is feit en wat is hype? Tijdens deze sessie krijg je inzicht in populaire voedingstrends, leer je betrouwbare informatie herkennen en ontdek je hoe je keuzes maakt die passen bij jouw eigen situatie en leefstijl. Zo ga je met meer vertrouwen en minder twijfel om met voedingsadviezen die dagelijks op je afkomen.

Powerwalk
Sluit je werkdag actief af en ga mee met deze gezellige PowerWalk. Tijdens deze wandeling combineer je bewegen in de buitenlucht met eenvoudige oefeningen voor kracht, balans en ontspanning. Je hoeft geen sportervaring te hebben; iedereen kan meedoen op zijn of haar eigen niveau. Een mooie manier om energie op te doen én collega's op een andere manier te ontmoeten.

WEEK VAN DE VITALITEIT

DAGMENU VRIJDAG 20 NOVEMBER

JFK



GROENLO



ARTIKEL 17

- Voor wie: studenten
- Waar: Kapel
- Tijd: 09.30 - 10.30 & 11.30 - 12.30 & 13.30 - 14.30 uur
- Aantal: 1 klas, (max 35)
- Inschrijving: BOOKINGS

MMS



SPORTWEG



Artikel 17

In ARTIKEL 17 volgen we drie jongeren en hun leven op sociale media. Een herkenbare voorstelling over onzekerheid, online identiteit, AI en de invloed van wat je online ziet en doet. Wat gebeurt er als de online wereld ineens invloed krijgt op je echte leven?

WEEK VAN DE VITALITEIT