

Bij KORT LANGer fit op de rit!

Op 26 april zijn jullie allen door Siska uitgenodigd voor onze jaarlijkse cursus voor TX-Keur. We houden deze in 3 groepen op 29 mei, 4 juni en 5 juni a.s. Wie op welke avond wordt verwacht hebben jullie toen ook van Siska ontvangen. Maar... waar gaan we het over hebben?

We willen het deze cursus graag hebben over onze gezondheid, onze vitaliteit. De invloed daarvan op ons welzijn en op ons functioneren en de invloed die we er mogelijk zelf op hebben.

Het is alweer heel veel jaren geleden dat ik met een dorpsgenoot over ditzelfde onderwerp sprak. Ze was geboren met een zeer kwetsbare gezondheid en haar hele leven lang al gebonden aan een rolstoel. Ze was erg blij met haar administratieve werk, waarbij haar werkomgeving was aangepast aan haar mogelijkheden. Regelmatig moest ze echter verstek laten gaan. Dan was werken teveel voor haar lichaam. Daarover sprekend werd ze emotioneel en opstandig tegelijk. Regelmatig moest ze zich hiervoor namelijk verdedigen. 'En Ale, gezondheid is GEEN deugd, het is GEEN verdienste. Je mag blij en dankbaar zijn als je gezond bent en als je kunt werken'.

Tja, uit het feit dat ik het jullie hier nog vertel mag blijken dat haar verhaal indruk op me heeft gemaakt. Ik vergeet dat niet weer. En ze heeft gelijk.

Maar... waarom willen we het er dan over hebben?

Omdat we voor een deel toch ook wel invloed hebben op onze vitaliteit. En dat begint met bewustzijn.

Elke dag worden er allerlei eisen aan ons gesteld. Op de weg moeten we continu alert zijn, we hebben de verantwoordelijkheid voor de veiligheid van onze passagiers. Daarbij willen we ook graag overal op tijd komen. In alle functies binnen ons bedrijf, ook op kantoor, zitten we veel, misschien teveel. Vooral bij de weg is ons werk regelmatig onregelmatig (ahum) en is pauzeren soms lastig.

En dan hebben we ook nog een privéleven dat we met plezier en aandacht willen leven en onderhouden. Overigens moet, t.b.v. onze vitaliteit, de volgorde van werk en privé misschien wel andersom.

Vitale mensen halen meer uit zichzelf, zijn doelgerichter, zichtbaar beter in balans en succesvoller. Zowel op het werk als ook privé.

Sociaal Fonds Taxi heeft daarom een programma samengesteld om bij te dragen aan dit bewustzijn en via tips en advies ook aan onze vitaliteit zelf. Dit programma heet 'Fit op de rit'. Peer Vos van het SFT zal deze avonden presenteren en heeft zijn programma speciaal voor ons omgedoopt: 'Bij KORT LANGer fit op de rit!'

Ja, Peer is wel een goeie peer.

Moeten we dan straks elke dag sporten?

Nee, juist niet. Het gaat om de kleine, dagelijkse dingen die we doen. De avonden bieden een praktisch programma waarmee we kunnen werken aan onze vitaliteit. De nadruk ligt op direct uit te voeren, praktische tips. Deze tips kunnen helpen energieverterter en langer fit te blijven.

Onze avonden kunnen een stimulans zijn om eens kritisch naar onze eigen vitaliteit en werksituatie te kijken en in actie te komen. Het is een investering voor de langere termijn met een aantrekkelijk rendement!

Allen fris en fit van harte welkom op een van de 3 cursusavonden!

Ale

