

Tijd	BrainFood Prikkelende winterlezingen? Fitte hersenen!	Tijd	Vitaliteitsfestival Laat jouw gezondheid checken!	Tijd	Move Your Body Kom tot rust of Wees juist actief!
Locatie: Colledgezaal A1008		Locatie: Tuinkamer A0030		Locaties: Lokalen F1082 + B1040 + B1037 + Buiten	
11.00 – 11.30	<b>Welkom &amp; Start van het Vitaliteitsevent</b> Dr. Erik Baars, Projectleider Centrum voor Vitaliteit Agnita Mur, CvB Hogeschool Leiden/ Voorzitter Stuurgroep Econocmie071	11.00 – 16.00	<b>Vitaliteit Health APK</b> <b>Check je...</b> Cholesterol, Glucose, Bloeddruk, Hartslag, Je knijpkracht en meer!	<u>Buiten</u> 11.00 – 16.00	<b>Word fit tijdens de Survivalrun demo!</b> Henk Melisie Westland Survival
11.30 – 11.45	<b>Vitaliteit in de Existentiële Dimensie: eHealth en mHealth Solutions</b> Prof. Dr. Jim van Os, UMC Utrecht	11.00 – 16.00	<b>Quickscan projecten</b> Centrum voor Vitaliteit	<u>Locatie: F1082</u> 11.00 – 16.00 <b>Elke 40 minuten</b>	<b>Zorg voor synchrone &amp; vitale brains!</b> Workshop Binaural Beats Hanneke Hartigh
11.45 – 12.00	<b>Co-creatie om te komen tot evidence-based eHealth: het Nationaal eHealth Living Lab</b> Prof. Dr. Niels H. Chavannes, LUMC	12.00 – 12.10	<b>Pitch ondernemer Start Up Track Centrum voor Vitaliteit</b> Liesbeth Bouwhuis, Bepper	<u>Locatie: B1037</u> 11.00 – 12.00	<b>Ontspan volledig tijdens Mindfulness</b> Dineke Faas
12.00 – 12.15	<b>Leefstijl als Medicijn: een aanpak voor ploegdienstmedewerkers met T2D</b> Dr. Noortje Wiezer, TNO	13.00 – 13.10	<b>Pitch ondernemer Start Up Track Centrum voor Vitaliteit</b> Mary Broekhuijsen – Molenaar Maia Mobiliteit	<u>Verzamelen: Tuinkamer</u> 12.00 – 13.00	<b>Mini Social Run – ren je mee?</b> Frank Bonenkamp Stichting Socialrun
12.15 – 12.30	<b>Betekenisvol ondernemen &amp; vitaliteit van medewerkers</b> Bartel Geleijnse, The Colour Kitchen	11.00 – 16.00	<b>Fit in 20 minuten per week!</b> Walter Vendel & Bouwiena Boer FIT20	<u>Locatie: B1040</u> 12.00 – 13.00 13.00 – 14.00	<b>Relaxen tijdens yoga!</b> Saravanan Pillai Stichting Ikeys
12.30 – 12.45	<b>De mantelzorg ontzorgen? De oplossing is Zo-Dichtbij!</b> Dr. Wally Keijzer-Broers Zo-Dichtbij	11.00 – 16.00	<b>Check je Fysieke &amp; Mentale conditie</b> Keesje Ravenshorst Omega Wave	<u>Locatie: B1040</u> 14.00 – 15.00	<b>Yoga, een eeuwenoude bewegingsvorm. Uitvoering &amp; Theorie!</b> Ricardo Moella, Hogeschool Leiden
12.45 – 13.00	<b>SPRONG Vitale Delta: acht jaar werken aan vitaliteit in Delta Zuid-Holland</b> Dr. AnneLoes van Staa, Hogeschool Rotterdam	11.00 – 16.00	<b>Check je bloedsuiker met de HypoSense Tool</b> Jan Marc Verlinden, MEDRecord	<b>#VITALITEITSEVENT071</b>  <b>“ Alle bezoekers van het event een Gezond en Vitaal leven!”</b>  <a href="http://www.centrumvoorvitaliteit.nl">www.centrumvoorvitaliteit.nl</a>   <a href="http://www.healthevents.nl">www.healthevents.nl</a>	
13.00 – 13.15	<b>SHINE en WashedUp!</b> Lauwerens Metz Innovatic	11.00 – 16.00	<b>Check je calorieën!</b> Ellen ter Beek & Erica Cacciuolo Scrumble		
13.15 – 13.30	<b>Holistische aanpak en preventie van Stress en Burn-out; of gewoon eigen heroriëntatie?</b> Hans Pielage MBA, Bureau MADCH	11.00 – 16.00	<b>Check de verbinding met jouw collega!</b> Oscar Westra van Holte Blockbusters		
13.30 – 13.45	<b>Gezonde omgeving voor een gezonde leefstijl</b> Dr. Lex van Delden Leyden Academy on Vitality & Ageing	11.00 – 16.00	<b>Check je chromosomen!</b> Marwah Doestzada I-Chromosome		
13.45 – 14.00	<b>Positieve gezondheid en leefomgeving als basis voor gezondheidsbevordering</b> Ing. Sjef Staps, Louis Bolk Instituut	11.00 - 16.00	<b>Check je bewegelijkheid via VR!</b> Gert-Jan Brok & Kiki Coppelmans InMotion VR		
14.00 – 14.05	<b>Speerpunten Centrum voor Vitaliteit en samenwerking NeLL</b> Dr. Erik Baars Centrum voor Vitaliteit	11.00 – 16.00	<b>Stress, burn-out of gewoon heroverwegingen? Integraal te testen.</b> Hans Pielage MBA Bureau MADCH		

14.05 – 14.20	<b>Project Healthcoins</b> Kees Wassenaar Wethouder, gemeente Leiderdorp	11.00 – 16.00	<b>Check je Leefstijl! QuickScan</b> Carolien Linnemann de Waagcoach	<p><b>Filosofie Vitaliteitsevent071</b></p> <p>Het doel van het Vitaliteitsevent071 is om zo veel mogelijk bezoekers op een leuke en laagdrempelige manier bewust te maken van een gezonde en vitale leefstijl en te laten zien welke initiatieven en projecten er op dit gebied in de regio071 zijn. Het Vitaliteitsevent vindt deze keer plaats tijdens de week van de e-Health.</p>
14.20 – 14.35	<b>Toepassing van augmented reality in het bewegingsonderwijs</b> Danica Mast, MSc, de Haagse Hogeschool	11.00 – 16.00	<b>Bepper Balance Methode, doe een Bepper-mini-sessie “keuzes maken”!</b> Liesbeth Bouwhuis, Bepper	
14.35 – 15.05	<b>Paneldiscussie met Secretaris-Generaal</b> Dr. Erik Gerritsen Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport	11.00 – 16.00	<b>Probeer een trike!</b> Mary Broekhuijsen – Molenaar & Thijs Broekhuijsen, Maia Mobiliteit	
		11.00 – 16.00	<b>Studentenpitches vitaliteitsonderzoeken voor het Centrum voor Vitaliteit</b> Studenten Hogeschool Leiden	
		11.00 – 16.00	<b>Let's Cook: Vital Bites! Info over kook workshops!</b> Jeroen van Wijk What's Cookin	
		11.00 – 16.00	<b>Check je gezondheid in de Adaptics gezondheidsbus!</b> Lucas Gerritsen & Juliette Nagtegaal	