

VitaBoost!

De Ecologische Bingo

Vandaag staat in het teken van sociaal welzijn; *“Vitaler leven doe je namelijk niet alleen”* Vitaler leven doe je door het creëren van betekenisvolle relaties thuis en op het werk, een fijne werkplek met voldoende daglicht en groen en een cultuur waar fouten maken mag en mensen open en eerlijk met elkaar praten. Zelfs in deze bizarre tijd kan je invloed uitoefenen op je sociale welzijn.

Speel deze Ecologische Bingo en verwonder je!

Hoe werkt het?

Hieronder zie je een bingokaart. Voer de komende dagen eens een aantal activiteiten uit van deze Bingokaart en kijk eens of dit je sociale welzijn vergroot. Leuk als je een reactie achterlaat en laat weten welke activiteiten bijdragen aan jouw sociale welzijn.



| | | |
|---|---|--|
| Geef iemand vandaag een welgemeend compliment online | Probeer eens empathisch te luisteren naar je medemens | Maak een complimentenboom in huis en hang daar iedere dag complimenten in voor jezelf of gezinsleden |
| Bied je hulp aan via social media, buurthulp platforms, of je eigen sociale netwerk | Stel eens een hulpvraag aan een collega | Zoek 5 stukken zwerfafval rondom je huis en ruim dit op |
| Fleur je werkplek op met verse bloemen, en zorg voldoende daglicht en een goede houding | Breng eens in kaart welke activiteiten je energie geven | Stuur een bloemetje of tekening naar iemand |