



Healthy University Week

26 – 30 oktober



Klik op het activiteitenblok om je in te schrijven! / Click on the activity block to register!

	Maandag 26 okt	Dinsdag 27 okt	Woensdag 28 okt	Donderdag 29 okt	Vrijdag 30 okt
08:00					
08:30	Meditatie (NL + ENG)	Power Yoga (NL + ENG)	Tai Chi (NL + ENG)	Yin Yoga (NL + ENG)	Pilates (NL + ENG)
09:00	Koffie corner	Koffie corner	Koffie corner	Koffie corner	Koffie corner
09:30					
10:00	Office Work-out (NL + ENG)	Workshop LG Communiceren en contact houden tijdens coronacrisis (NL)	Mindfulness (ENG)	Workshop LG Signaleren en herkennen van psychische klachten (NL)	
10:30			Office Work-out	Office Work-out	
11:00	Workshop Uw energieniveau (NL)	Workshop Feiten en fabels over voeding (NL)	Workshop Facts and fables of nutrition (ENG)	Workshop Vitaal naar je werk (NL)	Workshop Stress less (NL)
11:30					
12:00					
12:30	Digitale Lunchsessie BN-er Pierre Wind Lekkâh: tips en tricks voor een gezonde hap (NL)	Digitale Lunchsessie Kiki Vreling Hoe je toch rust vindt als je werk nooit af is (NL)	Digitale Lunchsessie Nienke Wijnants Twintigerstwijfels & Dertigersdilemma's: Keuzestress, sociale vergelijking en zingelevingsvragen (NL)	Digitale Lunchsessie Andrea Evers Hoe het placebo effect kan bijdragen aan je gezondheid en een gezonde leefstijl (NL)	
13:00					
13:30					
14:00					
14:30					
15:00	Workshop Do I eat healthy? (ENG)	Workshop Your energy level (ENG)	Workshop Eet ik gezond? (NL)	Workshop Stress Less (ENG)	Workshop Vital to work (ENG)
15:30	Cool, calm and collected. Addressing work pressure at Leiden University (for PhD candidates)	Cool, calm and collected. Addressing work pressure at Leiden University (for Postdocs)		Cool, calm and collected. Addressing work pressure at Leiden University (for lecturers, assistant/associate/full professors)	
16:00				Cool, calm and collected. Addressing work pressure at Leiden University (for lecturers, assistant/associate/full professors)	
16:30	Zumba (NL + ENG)	HU TALKS (NL)	Bodyshape (NL + ENG)	Mind Full ness (NL)	Belly Dancing (NL + ENG)
17:00					
17:30		Club Battle (NL + ENG)		Hiphop (NL + ENG)	
18:00					

Meer informatie / More information : <https://www.universiteitleiden.nl/dossiers/healthy-university>



Healthy University Week

26 – 30 oktober

Klik op het activiteitenblok om je in te schrijven! / Click on the activity block to register!

	Maandag 26 okt	Dinsdag 27 okt	Woensdag 28 okt	Donderdag 29 okt	Vrijdag 30 okt
08:00					
08:30					
09:00				1) You vs. your screen: How to win the battle in 2020 (ENG)	13) Sleep eight, feel great (ENG)
09:30					14) Sta op tegen zitten! (NL)
10:00				3) Connect to protect – Eenzaamheid (NL)	15) Minds at Peace: Worry Webinar (ENG)
10:30					16) Een appel per dag, zeg de dokter gedag – gezond snacken (NL)
11:00				5) Active Breaks are Necessary, Work Less Sedentary! (ENG)	17) A Corona Cocktail: An Unhealthy Mix of Isolation, Stress and Alcohol (ENG)
11:30					18) Loneliness - the importance of social connections (ENG)
12:00					
12:30					
13:00					
13:30				7) Taking a Stand Against Sitting! (ENG)	19) Working at home is a pain in the neck (ENG)
14:00					20) Active Breaks are Necessary, Work Less Sedentary! (ENG)
14:30				9) Een appel per dag, zeg de dokter gedag – gezond snacken (NL)	21) Sleep well and prosper: Is poor sleep your worst nightmare? (ENG)
15:00					22) Take a break – have a stretch (ENG)
15:30				11) Take a break – have a stretch (ENG)	23) It's okay not to feel okay (ENG)
16:00					24) You vs. your screen: How to win the battle in 2020 (ENG)
16:30				12) A Corona Cocktail: An Unhealthy Mix of Isolation, Stress and Alcohol (ENG)	
17:00					
17:30					
18:00					

Meer informatie / More information : <https://www.universiteitleiden.nl/dossiers/healthy-university>