

# Vitali'theedoos

## Wat is de Vitali'theedoos?

In het kader van de Nationale Vitaliteitsweek introduceert InteraktContour de Vitali'theedoos! Een theedoos boordevol inspirerende en prikkelende gesprekskaartjes op het gebied van vitaliteit! InteraktContour wil hiermee extra aandacht geven aan een gezond, gelukkig en vooral vitaal leven. Voor iedereen van toepassing, zowel cliënten als medewerkers.

## Hoe gebruik je de Vitali'theedoos?

De gesprekskaartjes in de theedoos zijn gebaseerd op de tool van 'Mijn Positieve Gezondheid'. Deze bestaat uit zes categorieën:



LICHAAMSFUNCTIES



MENTAAL WELBEVINDEN



MEEDOEN



KWALITEIT VAN LEVEN



DAGELIJKS FUNCTIONEREN



ZINGEVING

In de theedoos vind je per categorie gesprekskaartjes met vragen, tips en wist-je-datjes. Gebruik de gesprekskaartjes als volgt:

1. Pak samen met je gesprekspartner om en om een kaartje van een categorie naar keuze. Stel je gesprekspartner de eventuele vraag die op het kaartje staat.
2. Pak samen met je gesprekspartner om en om een kaartje van telkens een andere categorie. Stel je gesprekspartner de eventuele vraag die op het kaartje staat.
3. Ga als begeleider het gesprek aan in de groep. Laat iedere cliënt één kaartje naar keuze uitkiezen en laat hem of haar het kaartje voorlezen. De vraag op het kaartje is voor de cliënt zelf.
4. Wees creatief en geef zelf een andere invulling aan het gebruik van de Vitali'theedoos!

**Tip:** Pak een kaartje uit de Vitali'theedoos en nodig de ander uit voor een gesprek tijdens een koffie- of theemoment.