

Hobbies



De invloed van Hobbies op je gezondheid

Hobbies hebben meestal een positief effect op je gezondheid:

- **Stress reductie:** Hobbies verminderen je stress niveau.
- **Mentale toestand:** Hobbies verbeteren veelal je gevoel van spanning, stemming en zelfs depressiviteit.
- **Bewegen:** Hobbies zoals tuinieren, fietsen en wandelen maken dat je extra beweegt, zonder dat 'druk' van 'speciaal' moet gaan sporten of een workout doen
- **Hersenen:** Bepaalde hoobies (b.v. Kruiswoord, Sudoku en Puzzelen) trainen je hersenen en verbeteren je cognitieve vermogen.
- **Slapen:** Het regelmatig doen van activiteiten overdag draagt bij aan een betere slaap 's nachts

Op de volgende dia's delen enkele medewerkers hun hobbies.

Zingen – Ilaria Follegatti - Ferrara Italy



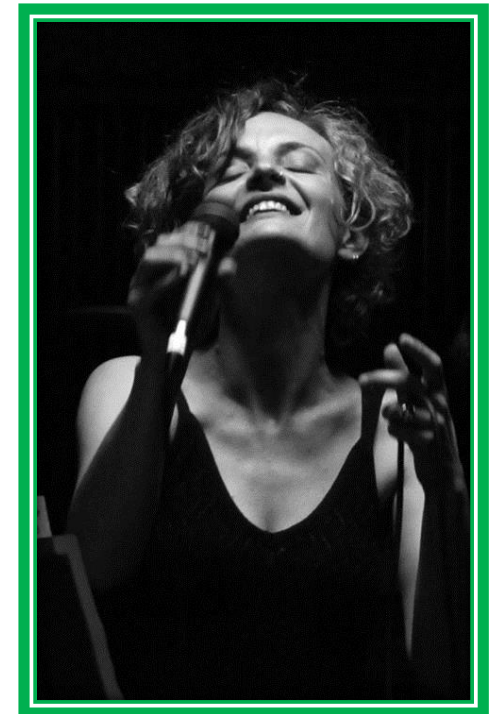
Zingen – we doen het allemaal, nietwaar? In de douche of in de auto...als er niemand luisterd, zingen we!

Ik zing al zolang ik het me kan heinneren. Ik heb gezongen in bands, kerkkoren en overall waar ik mijn stem kon laten horen. Ik heb het geluk gehad dat ik mij hobby heb mogen delen met 'vreemden' (zangers en musici) speciaal wanneer we improviseerden.

Hoewel we onze stem iedere dag gebruiken, is het belangrijk om je stem 'op te warmen'.

- Zing op verschillende toonladders.
- Activeer en ontspan je mond en gezichtspieren door enkele tong'twisters' en gekke bekken.
- Doe nek (ontspannings)oefeningen.
- Zorg voor een goede nachtrust voor je optreden.
- Drink veel water om uitdroging te voorkomen

Mijn hobbie maakt me gelukkig en brengt ook veel vreugde en plezier bij mijn familie en vrienden.



Fietsen – Theo Hartjes - Botlek Nederland



Mijn grootste hobby is fietsen, al meer dan 30 jaar fiets ik met hart en ziel.

Samen met mijn LyondellBasell collega's gaan we heel "Europa" door. Al meer dan 15 jaar organiseer ik samen met mijn collega Erik de Winkel diverse evenementen.

Tijdens deze evenementen staat safety op nummer "1", begeleiders, volgauto, verpleegkundige, goede voorlichting, materiaal en fietsroutes moeten er voor zorgen dat de week sportief maar ook zonder incidenten verloopt.

Onze Slogan: **gezond bewegen voor een beter leven!**

Dit doen we niet alleen voor ons zelf maar ook voor het goede doel "Sophia kindziekenhuis" Rotterdam.

Ik hoop dit, samen met mijn collega's, nog jaren te kunnen doen.



Harlopen – Leonardo Boarini - Ferrara Italy



Hardlopen kan je een heerlijk gevoel geven. Maar als je net begint kan het ook moeilijk of zelfs onmogelijk lijken. Hardlopen creëert ook nieuwe vriendschappen. Je kunt in groepsverband lopen en meestal is het lopen in een groep makkelijker om jezelf te motiveren en door te zetten.

Met hardlopen kom je in contact met de natuur. Loopbanden zijn prima, maar er gaat toch boven hardlopen in de natuur. Je ervaart warmte, koude, regen, wind, geuren van bossen, gemaaid gras allemaal prikkels die je tijdens het lopen een heerlijk gevoel geven! Hardlopen maakt je hoofd leeg. Het geeft ruimte tot verbeelding en reflectie. Je creativiteit wordt gestimuleerd en helpt je het overzicht terug te vinden.

Hier enkele tips om ook van het hardlopen te genieten:

- **Vind de juiste schoenen** - Investeer in een goed paar hardloopschoenen. Iedere voet en manier van lopen is verschillend. Ga naar een goede sportzaak en laat je adviseren om jouw optimale schoen te vinden.
- **Check je gezondheid.** Doe een sportkeuring, zeker als je lange afstanden gaat lopen
- **Kies comfortabele kleding** - Fde juiste kleding verhoogd het comfort, je prestaties en je veiligheid (b.v. zichtbaarheid)
- **Doe altijd een warming-up en een Cooling down**
- **Drink voldoende** – Zorg dat je voor, tijdens en na het hardlopen voldoende water drinkt. Eet een lichte snack een uur of twee voor het lopen. Eet na het lopen zodat je je voedingsstoffen weer aanvult.



Ik bewerk graag hout omdat je een idee tot werkelijkheid ziet komen. Ik wil functionaliteit en kunst samenbrengen. Mijn vader leerde me houtbewerking en timmerwerk vaardigheden. Soms werken we samen aan projecten. Het is leuk om tijd door te brengen met hem, nieuwe vaardigheden te leren en meer over hem en onze familie te horen.

- Gelet op de risico's van houtbewerking, is het belangrijk om **GoalZERO** ook in onze werkplaats na te streven.
 - Ik heb geleerd van mijn vader:
 - Controleer altijd je gereedschap voor gebruik
 - Onderhoud je gereedschap goed
 - Houd de werkplek schoon
 - Gebruik de juiste persoonlijke beschermingsmiddelen

Het belangrijkste dat mijn hobby mij geeft is het gevoel van een klus goed geklaard te hebben!



Charln en haar vader met hun tafel gemaakt van afvalhout (2015)

Veldhockey keeper – Ernst Lutgert - Rotterdam Nederland

Wat is de rol van de keeper? Ik moet doelpunten van de tegenstander voorkomen door schoten te stoppen. Ik kan me geen leven voorstellen zonder enige vorm van sport! Veldhockey maakt dat ik al mijn gedachten vergeet en ik me alleen focus op onze verdediging (meestal schreeuwen). Als de verdediging faalt, ben ik het laatste redmiddel en zal de bal op alle mogelijke manieren proberen te stoppen.

Het is natuurlijk gezond om regelmatig te bewegen en fysiek in vorm te blijven. Toch is voor mij PLEZIER hebben het belangrijkste!

Ik speel in de veteranen competitie. De totale leeftijd van de spelers in het team is meer dan 500 jaar oud. Alle spelers in het veld zijn "fysiek gelijk zijn", en dat vermindert het risico op blessures.

Belangrijk: Altijd een warm-up

- Heupen
- Kuit / achillespees
- Onderrug
- Schouders

Oja, en dan is er natuurlijk de derde, meer sociale helft van de wedstrijd. Opscheppen en grote verhalen!



Gitaar spelen – Derek Milburn - Lake Charles, LA – U.S.



Ik speel gitaar sinds ik een kind was. Mijn broer kocht me mijn eerste gitaar. Ik speel nu op een die mijn vader voor mij als tiener heeft gekocht. Ik ben opgegroeid kijkend naar mensen die ik bewonderde om hun gitaar spelen en ik wilde dat ook doen.

Ik heb delen van mijn vingers verloren door een ongeluk op het werk toen ik nog een twintiger was. Ik dacht: ik kan nooit meer gitaar spelen. Ik had het mis ... ik ben nu beter dan voor het ongeluk! Het leerde me drie belangrijke levenslessen:

- **Vastbeslotenheid:** Als je iets echt wilt, geef dan nooit op.
- **Wilskracht:** Luister niet naar degenen die zeggen "kan niet" of "gaat niet".
- **Sterke werkethiek:** oefen, oefen, oefen



Derek met het gitaar dat zijn vader hem als tiener heeft gekocht (2016)

Als ik speel, het brengt me dichterbij de mensen om me heen door de mooie herinneringen en muziek! Soms krijg ik de kans te delen wat ik weet en ook anderen te leren om te spelen.

Running/Basketball – Bob Patel, CEO

Ik ben een fervent hardloper. In het weekend sta ik graag vroeg op om te hardlopen. Ik heb ontdekt dat het lopen is een geweldige manier om buiten te komen en te genieten van het mooie weer. Als het te warm is of hard regent loop ik op een loopband. 's Weekends kun je me ook al basketballend met mijn zoons aantreffen. Ik heb altijd genoten van het basketballen en ik was erg competitief. Tegenwoordig speel ik met mijn zoons die zeer lang en moeilijk te verslaan zijn. Naast het feit dat het leuk is, geeft basketbal mij ook de tijd om bij mijn kinderen te zijn en te werken aan een goede conditie.

Of het nu gaat om hardlopen of drie-punters te schieten, I heb altijd **GoalZERO** in mijn gedachten door:

- Te rekken
- Voldoende te drinken (voor en na de sport)
- Veters goed vast te maken
- Zonnebrandcrème op te doen
- Achtzaam te zijn op verkeer, oneffenheden en andere gevarentijdens het hardlopen



Hardlopen en basketballen met mijn kinderen zijn voor mij ideale manieren om met druk om te gaan. Ik kan mijn hoofd leegmaken, tijd met mijn familie hebben en gelijktijdig bewegen.

Zeilen – Michele Roversi - Ferrara Italy

We leven in een snelle en voortdurend veranderende omgeving. Water is al eeuwen geassocieerd met 'ont-stressen'. Zowel het geluid als de beweging van water nemen de stress van menigeen weg. Ik hou van outdoor activiteiten en het meeste van zeilen in de zomer. Het stelt me in staat om me te verinden met de zee. Eén ding weet ik zeker; zodra ik de boot losgooi, gooi ik de stress van me af! De wind in je gezicht en de rustgevende geluiden van water op de boeg strelen je zintuigen zachtjes.

Voor het zeilen, altijd **Check Signals**:

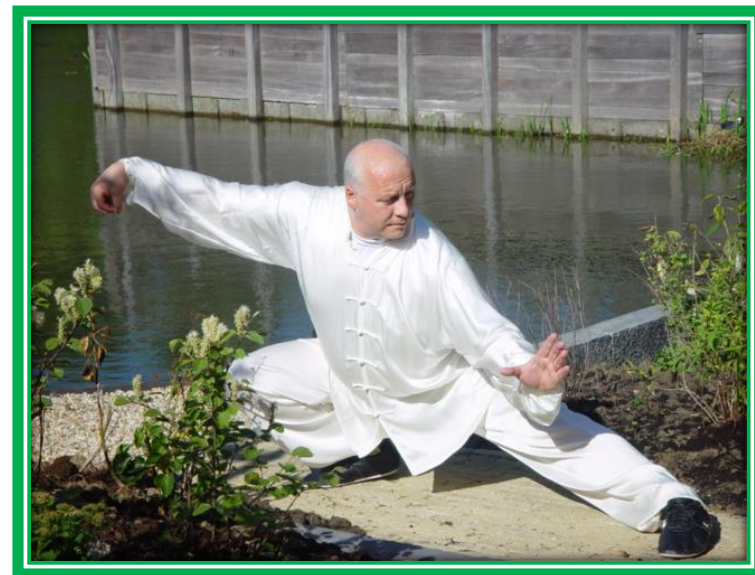
- Controleer altijd de weersverwachtingen
- Controleer en onderhoud regelmatig alle veiligheidsvoorzieningen op de boot
- Instrueer de bemanning hoe de veiligheidsvoorzieningen moeten worden gebruikt en wat te doen bij slecht weer.
- Draag altijd een zwemvest en met storm een harnas
- Denk altijd aan Plan B: Wat kan er mis gaan?



Het geluid van het water, de ritmische bewegingen van de boot en het geluid van de wind in de zeilen hebben allemaal invloed op hersengolfpatronen. Dit ontspant en kalmeert drukke en gestresste hersenen.

Ik beoefen Tai Chi al bijna 25 jaar en ik leer nog steeds. Tai chi is een oude Chinese traditie die vandaag wordt beoefend als een sierlijke vorm van lichaamsbeweging. Het omvat een reeks bewegingen, uitgevoerd in een langzame gerichte wijze en gaat vergezeld met een diepe ademhaling. Het beoefenen van Tai Chi geeft mij voordelen op het gebied van gezondheid en stress management.

- **GoalZERO** en het beoefenen van Tai Chi:
 - Biedt een manier om echt ontspannen. De ritmes van buigen en strekken in Tai Chi helpen het lichaam te ontspannen en te bevrijden van geestelijke en lichamelijke spanning en stress
 - Verlagen van de hoge bloeddruk; daarmee ook het risico van een hartaanval, beroerte en nierfalen
 - Helpt me om minder gevoelig te zijn voor stress
 - Helpt me met evenwicht en coördinatie
 - Geeft me meer rust



Zuo Dan Bian Xia Shi positie door Leo

Sneeuw wandelen– Tiziano Dall’Occo - Ferrara Italie

Wandelen in een smetteloos winter bos, waar paden worden bedekt door sneeuw is een onbeschrijfelijk magische sfeer.

De rust en de stilte van het lopen door het wonderland wordt onderbroken door geluiden van de wilde dieren. Bomen met glinsterende sneeuw en de rust maken de inzet van de sneeuwschoenen, "Ciaspe" de moeite waard.

Ga met een paar vrienden om de sfeer samen te ervaren en het plezier is nog groter.

Voor en tijdens het lopen, altijd **Check Signals**:

- Controleer altijd de weersverwachtingen en lawine gevaar
- Plan de beste route
- Zorg voor geschikte kleding en uitrusting
- Zorg voor een geschikte fysieke conditie
- Hou sneeuwcondities in de gaten
- Observeer de veranderingen in de weerscondities

Alles wordt mooier als de veiligheid is geborgd

..... zeker voor het delen van een magische ervaring



‘Ducks Unlimited’ – Sam Smolik - Houston, TX – U.S.



Ik hou van de natuur en geniet van allerlei buiten activiteiten. Een van mijn hobby's is een actief lidmaatschap van een organisatie genaamd Ducks Unlimited. Deze organisatie is de wereldleider in het behoud trekwatervogels en wetlands. Het heeft bijna een miljoen leden. Ducks Unlimited heeft drie aparte juridische entiteiten - Canada, Verenigde Staten en Mexico. Ik dien het committee ‘Nationaal Programma voor het Behoud in de VS’; wij beoordelen alle alle projecten voor de USA. Ik ben ook lid van Raad van Bestuur voor de Ducks Unlimited Mexico

Op de foto ring ik een een vrouwelijke pijlstaart eend. Dit wordt gedaan om de biologen de migratie gewoonten van watervogels te volgen en helpen bij het verbeteren van hun habitat.

Tijdens buitenactiviteiten gebruik altijd **Check Signals:**

- Wees voorzichtig en kijk uit voor slangen
- Zonnebrandcrème op te doen
- Gebruik de juiste persoonlijke beschermingsmiddelen
- Pas op voor struikelgevaar
- Zorg voor voldoende water inname
- Bescherm je tegen insecten

Blijf veilig....**GoalZERO!**



Coachen – Roy Wilson - Clinton, IA – U.S.



Ik coach Jr. High worstelteams en diverse honkbalteams (vanaf 4 jaar t/m College). Coaching is een gelegenheid om de spelers een vaardigheid te leren en te leren hoe te werken met verschillende persoonlijkheden. Coaching biedt de mogelijkheid om positieve waarden bij te brengen bij de spelers.

Geduld, samen met fair play, verantwoordelijkheid, plezier, leiderschap en het oplossen van problemen zijn slechts enkele van de waardevolle lessen die je leert in teamsporten. Alle coaches die ik heb gesproken geven aan dat zij hun coaching styles aanpassen aan de persoonlijkheden van hun spelers.

In 2005 heb ik een zeer waardevolle les gehad betreft het dragen van **persoonlijke beschermingsmiddelen**.

Een jonge speler sloeg een bal die direct tegen mijn rechteroog kwam. Ik was blind aan dat oog voor drie weken. Artsen probeerden van alles om mijn zicht te herstellen en uiteindelijk is het gelukt. Sindsdien draag ik een veiligheidsbril bij het oefenen en coachen tijdens het slaan.

Op 64-jarige leeftijd ben ik nog steeds een 'high-school' team. Vaardigheden zoals effectieve communicatie en het ontwikkelen van zelfvertrouwen zijn instrumenten die zij vanaf de trainingsvelden hebben meegenomen naar hun werk en huis. Het geeft mij de kans om mijn **kennis te delen** met anderen.



Roy Coaching His High School Baseball Team