

VERSLAG

Auteur: Marcel Vogel
Titel: Vitaliteitsdag: gelukseditie 2016!

Op 6 september van het Olympisch jaar 2016 vond de Vitaliteitsdag plaats op het inmiddels vertrouwde Papendal. De organisatie was weer een een-tweetje tussen Stichting Steun bij Ziekte (SbZ) en Zilveren Kruis (ZK).

Sommige favoriete Nederlandse sporters lieten het wat afweten bij de Spelen. De deelnemers vandaag doen dat geenszins: rond 600 kwieke SbZ'ers beleefden van alles onder de noemer 'Gelukkig ouder worden'.

Muzikaal onthaal

Acht bussen komen rond negenen voorrijden. Het belooft een mooie dag te worden, qua temperatuur worden deze nazomer records gebroken. Bij de registratiebalie is het druk, maar overzichtelijk. De wachtenden zeggen zoal: "Een dagje-uit vinden we heel belangrijk" en "Het is leuk om op deze manier informatie te krijgen". Verder zijn er opvallend veel moeders met hun dochters aanwezig. Een man is samen met zijn mantelzorgster. De gasten worden dit jaar niet alleen ontvangen met koffie, thee, ijswater en lekkernijen maar ook door de band 'Jazz Craft' met daarin Iglo collega Wim Schuddebeurs.

Podiumkunsten

Op een *discobeat* rent (sinds vorig jaar oude bekende) Arnold Vanderlyde - *highfives* uitdelend - door de zaal. Zijn *warming-up* werkt en hij vraagt het publiek "te blijven staan voor uw voorzitter!" Dan spreekt Gert Schipper zijn welkomstwoord uit en vertelt over de nieuwigheden vandaag. Maar ook dat de goodiebag (vandaag: Gelukstas) niet het aangekondigde klavertjevier maar een vergeet-me-nietje bevat. De vaste contactpersoon van SbZ, Bert ten Arve van ZK, spreekt daarna over zijn persoonlijke verwachtingen. De eveneens oude bekende prof. dr. (Erik) J.A. Scherder neemt de microfoon over om vrijwilligers te werven voor zijn onderzoek (www.bewegennietvergeten.nl) en ook nog eens te wijzen op zijn gezondheidsadvies: "Dagelijks zeker 30 minuten continu matig intensief bewegen".

Geluks(onder)zoeker

Prof. dr. A.J. (Ap) Dijksterhuis komt tijdens zijn hoofdlezing snel ter zake. Hij stelt dat gelukkige mensen waarschijnlijk 7 tot 10 jaar langer leven. En in hoeverre is geluk maakbaar? Dat is de cruciale vraag waarop hij uitgebreid en humorvol ingaat. Hij bespreekt onderzoeken en praktijkvoorbeelden zoals het verschil tussen het winnen van een loterij en het in een rolstoel terechtkomen. Het blijkt uiteindelijk bijna geen verschil te maken voor de geluksbeleving! Hierop komen vragen uit de zaal waar hij direct op inspeelt en opmerkt dat hij nu oudere toehoorders heeft die weten dat ervaringen zoals reizen meer geluksgevoel opleveren dan spullen. Zo zijn er meer wetenswaardigheden. De gelukkigste beroepen? Tuinman, kapper maar ook loodgieter - want deze maken anderen blij en worden er direct mee geconfronteerd. Daarom levert het geven van een cadeau meer op dan het ontvangen en maakt ook vrijwilligerswerk gelukkig. Verder levert actieve vrijetijdsbesteding geluk op. Maar ook lezen is beter dan passief "voor de TV hangen". Men heeft nu per dag vier tot acht uur meer vrije tijd dan 50 jaar geleden en deze tijd wordt ruim verbruikt voor de TV. Dat noemt de professor alarmerend.

Vitaliteitsplein = Geluksplein

Tijdens de lunch zitten enthousiastelingen al klaar voor een een hand-, voet- of stoelmassage. De masseurs starten daarom een half uur eerder. Naast de bekende Declaratieservice en Zorgcoaches is er volop nieuws zoals een kookdemonstratie en voedingsdeskundige. Bij de podoloog staan griezelig echte kunstvoeten. Gelukkig zit de arts vlakbij. Verder zijn er stands met allerlei hulpmiddelen en personenalarmeringssystemen. Velen schrijven zich in voor de Persoonlijke Gezondheidscheck. Aan drie tafels zijn *speeddates* over onderwerpen als leefstijl en spierkracht, maar ook een gezellig praatje mag. Daarnaast worden Health-Checks afgesproken.

Actie

De boswacht(st)er in kekke legergroene shorts verzamelt wandelaars bij de hoofdingang. Na een groepsportret gaat de groep het schaduwrijke bos in. Tegelijkertijd is het bij Arnold gecontroleerde chaos. Bokshandschoenen worden onder luid gejoel naar elkaar gegooid en *fighting* posities ingenomen. Rustiger is het bij 'Mindfulness/Tai Chi' waar deelnemers synchroon bewegen. In de zalen van 'Vitaal in actie!' doen de aanwezigen zowel zittend als staand als lopend circuitoefeningen. Het blijkt niet altijd eenvoudig. Gelukkig zijn de instructrices vlakbij. En voordoen is een snelle lesmethode, blijkt ook bij de Caribische dans waar de dansstijlen net zo makkelijk samengaan als de dansers.

Woordenwolk

Bij de de Geluksmonitor staat men voor een iPad. Hierop beantwoordt iedereen vragen over het begrip geluk. De meest gegeven antwoorden komen in een *word cloud* op een scherm. Het meest gekozen woord het grootst. Welk woord dat meestal is? Gezondheid!