

Community & Diversiteit

Friendshipping

Leer mensen kennen uit alle hoeken van de VU gemeenschap tijdens een paar rondes speeddaten – voor vrienden (in spél). Je bespreekt elke ronde een vraag. 'Welke kwaliteit waardeer je in een vriend?' Met ruimte voor 'small talk' natuurlijk!

📅 4 november ⌚ 15.30 - 17.00 📍 3D

📅 7 november ⌚ 15.30 - 17.00 📍 3D

Bring Your Own Bias dinner

We hebben allemaal, op het eerste gezicht, ideeën over andere mensen, en denken een 'ander' al gauw te kennen. Tijdens het Bring Your Own Bias diner, serveren we onze vooroordelen. Kom voor een goede maaltijd, en een speelse avond van ontdekking.

📅 4 november ⌚ 17.30 - 19.30 📍 HG Kerkzaal

Ladies Eve | Let's Talk! - Studentenstruggles door ISA (in NL)

Versterk je veerkracht met islamitische waarden zoals sabr (geduld) en tawakkul (vertrouwen in Allah). Ontvang tips via een interactieve lezing en deel ervaringen.

📅 4 november ⌚ 17.30 - 20.15 📍 NU-4A25

Journalling

Soms kan het voelen alsof je overspoeld wordt door gedachten. Door je gedachten op te schrijven kan je ze ordenen. Leer hoe je journalling gebruikt bij het verbeteren van je welzijn!

📅 6 november ⌚ 09.15 - 10.45 📍 HG-1A32

📅 7 november ⌚ 13.30 - 15.00 📍 HG-0G30

Autumns grief café (drop by)

Rouw je om het verlies van een naaste? Je bent welkom om je eigen ervaringen te delen; maar ook om te luisteren naar andermans ervaringen. Ons rouwcafé is een laagdrempelige plek om te delen.

📅 6 november ⌚ 16.00 - 17.30 📍 3D

Social Presencing Theater

Tijdens de workshop leer je signalen van je lichaam te herkennen en krijg je praktische tips om stress te verlichten door middel van oefeningen geïnspireerd door theater, dans en mindfulness.

📅 7 november ⌚ 13.30 - 15.00 📍 3D

Opening Wellbeing Week met Houda Loukili

Houda, voormalig kickboks-kampioen, is een krachtige spreker over sport, motivatie en mindset. Ze bespreekt tegenslagen, overwinnen, motivatie, diversiteit en inclusie. Kom in beweging met Houda!

📅 4 november ⌚ 11.30 - 12.45 📍 Agora 1 (HG-3C01)

Persoonlijke Ontwikkeling



Baas over eigen leefstijl!

Een gezond leven combineren met werk en studie kan lastig zijn. Samen brengen we jouw leefstijl in kaart en stel je doelen en prioriteiten. Kom achter wat jij belangrijk vindt!

📅 4 november ⌚ 13.30 - 14.30 📍 HG-1G05

Ken je talent

Werken met je talenten kost weinig moeite, levert goede resultaten op en is leuk. Mensen die hun talent benutten, zijn succesvoller en gelukkiger. In de workshop 'Ken je talent' ontdek je jouw talenten en maak je een plan om ze te gebruiken.

📅 4 november ⌚ 15.30 - 17.00 📍 NU-04B43

Presenteren: Blijf je zenuwen de baas! (in NL)

Je leert hoe je een presentatie op kunt bouwen, maar ook om je zenuwen de baas te blijven, om te gaan met reacties uit het publiek en rustig en helder te presenteren.

📅 5 november ⌚ 13.30 - 14.30 📍 BV-0H19

Vind een richting die bij je past

Waar kom jij nou écht goed tot je recht? In de workshop 'Vind een richting die bij je past' ga je aan de hand van oefeningen ontdekken wat voor richting bij je past en hoe je het beste uit jezelf haalt.

📅 5 november ⌚ 15.30 - 17.15 📍 HG-10A41

Stop uitstelgedrag!

In deze interactieve workshop leer je praktische tips om de vicieuze cirkel van uitstelgedrag te doorbreken. Samen met andere studenten duik je in jouw persoonlijke manier van uit te stellen, oefen je de stappen en leer je samen hoe jij stopt met uitstellen!

📅 7 november ⌚ 11.00 - 11.45 📍 OZW-4B01

Vind je Balans (in NL)

Bij uitstelgedrag, motivatieproblemen of stress is het belangrijk je energieverdeling te begrijpen. In deze workshop leer je methodes om meer grip te krijgen op de manier waarop je je energie verdeelt.

📅 7 november ⌚ 13.00 - 14.00 📍 BV-0H54

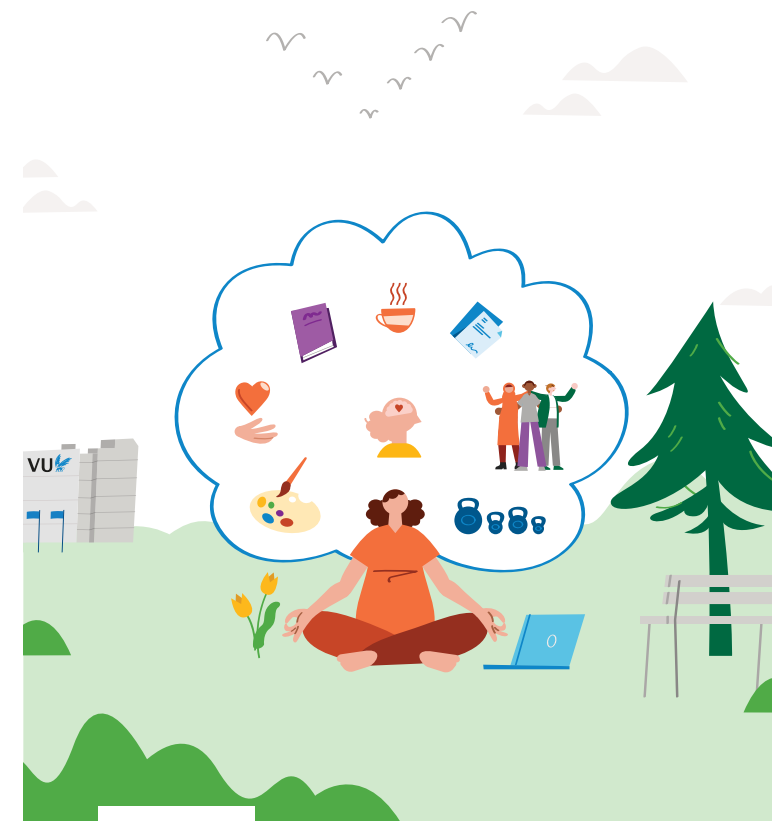
Student Wellbeing Informatiemarkt

Op de informatiemarkt helpen organisaties je met vragen over mentale gezondheid. Ontdek Moodlift's eHealth-modules, krijg advies van Arkin Preventie, en leer over middelengebruik bij Jellinek. Geniet van live muziek van het VU Orkest!

📅 6 november ⌚ 12.30 - 14.00 📍 HG hoofdingang

Wellbeing Week

Build on your resilience!



Klik op het tijdstip van de activiteit om je aan te melden of ga naar het **Blokkenschema** voor de hele tijdsplanning!

Fysieke Gezondheid

Fitsurance: Do a Health Check!

Wil je weten hoeveel spiermassa jij hebt en wat je vetpercentage is? Tijdens de gratis health check krijg je een helder inzicht in jouw gezondheid én helpen we je met tips voor een gezondere leefstijl.

📅 4, 5, 7 november ⌚ 9.00 - 13.00 📍 OZW EB-05 (AISS)

Relax! Take a chair massage! (drop by)

Loop langs het Student Wellbeing Point voor een rug- en schouder-massage van onze massagetherapeut!

📅 4 & 5 november ⌚ 10.00 - 12.00 & 13.00 - 15.00 📍 Naast SWP

Kickboxing

Maak je klaar om te ontstressen en voel je sterker dan ooit met onze kickboks-les. Kick al je stress weg en verbeter je cardiovasculaire systeem.

📅 5 november ⌚ 11.00 - 12.00 📍 Campusplein, bij slecht weer in OZW

📅 8 november ⌚ 14.00 - 15.00 📍 Sportcentrum OZW, 1e verdieping

Mixed Martial Arts

Mixed Martial Arts is een vechtsport die stoten en worsteltechniek en combineert. Je leert vaardigheden uit boksen, kickboksen, muay thai, en Braziliaans jiu-jitsu, en hoe je deze effectief kunt toepassen.

📅 6 november ⌚ 15.30 - 16.30 📍 Sportcentrum OZW, 1e verdieping

Lifestyle for Good Sleep

Slaap is een net zo belangrijke pijler voor gezondheid als ontspanning, beweging en voeding. In deze workshop leer je de theorie achter slaap en krijg je praktische leefstijl tips om beter te slapen.

📅 7 november ⌚ 14.00 - 15.00 📍 HG-02A37

Self - defense

Tijdens deze workshop leer je hoe je zowel mentaal als fysiek sterker kan worden. Je krijgt handige tips en tricks om jezelf te verdedigen en je gevoel van veiligheid te vergroten.

📅 7 november ⌚ 13.30 - 14.30 📍 Sportcentrum OZW

(Morning) Yoga

Bewustwording en ontspanning geven in ons drukke bestaan het tegenwicht. Bij yoga gaat het erom dat jij je prettig voelt, leert te ontspannen en een balans kan vinden tussen kracht en ontspanning. 📅📍 Bekijk het blokenschema voor alle yoga tijden



Nutrition & Healthy Food

Wat we eten heeft impact op ons fysieke en mentale welzijn. Tijdens deze workshop leer je de basisbeginselen van voeding, en hoe je energiek en gezond blijft. 📅 8 november ⌚ 14.00 - 15.00 📍 HG-5A37

Pilates

Een rustige maar intensieve les met als doel je onderrug, buik en bekken optimaal te versterken en tegelijkertijd flexibeler te maken.

📅 7 november ⌚ 15.30 - 16.30 📍 Global Room

📅 8 november ⌚ 13.00 - 14.00 📍 3D

Mentale Gezondheid



Mindfulness Meditation

Wekelijks komen er mensen bij elkaar om te mediteren op de VU. Doe een keer mee en leer meer mensen kennen die mediteren!

📅 4 november ⌚ 13.00 - 13.30 📍 HG-1A53 (stilteruimte)

Onder Druk: Omgaan met prestatiedruk & financiële stress (in NL)

Tijdens deze workshop bespreken we prestatiedruk en financiële stress in het studentenleven. Leer hoge druk herkennen en je mentale weerbaarheid te vergroten met praktische tools.

📅 5 november ⌚ 11.30 - 12.40 📍 BV-1H26

The Art of Mindfulness

Wil je leren om stress los te laten en je beter te voelen? Leer de technieken van Mindfulness om angst en stress te overwinnen, werk/studie efficiëntie te verbeteren en je geluksgevoel te verhogen.

📅 6 november ⌚ 11.00 - 12.30 📍 OZW-7A06

📅 8 november ⌚ 15.30 - 17.00 📍 BV-0H36

The Resilient Mindset

Ontwikkel je veerkracht en mindset in deze interactieve workshop. Leer omgaan met veranderingen en ontdek nieuwe manieren om groei en zingeving te vinden in een persoonlijke, veilige omgeving.

📅 6 november ⌚ 11.00 - 12.30 📍 BV-0H19

Open Minds: Destigmatizing Mental Health door SRVU

In deze workshop leer je over normale en overmatige stress, maak je onderscheid tussen anxiety en stress en leer je hoe je stress kunt beheersen en overwinnen. 📅 6 November ⌚ 15.30 - 17.30 📍 StudentenD0k

Stressmanagement

In deze workshop leer je over normale en overmatige stress, maak je onderscheid tussen anxiety en stress en leer je hoe je stress kunt beheersen en overwinnen. 📅 8 november ⌚ 13.30 - 15.00 📍 HG-5A36

Financiën, Carrière & Creatief



@SkereStudent - de Kasboek Klas

Wil je leren hoe je beter met je financiën kunt omgaan? In deze workshop leer je van de experts van @SkereStudent hoe je je financiën netjes bijhoudt. Meld je aan, neem je laptop mee en ga hands-on aan de slag met je financiën!

📅 4 november ⌚ 13.30 - 14.30 📍 OZW-2B01

Improvisatie Theater

Bij improvisatie zijn er geen fouten. Tijdens deze workshop leer je je verbeeldingskracht en expressie niet langer te beperken, maar leer je je ideeën en creativiteit uit te drukken op het podium.

📅 5 november ⌚ 10.00 - 11.00 📍 BV-1H26

Tekenen

Ontdek de kunst van tekenen met potlood door begeleide oefeningen in vorm, licht en schaduw, perspectief en compositie. Ervaring is niet nodig—alleen je nieuwsgierigheid!

📅 5 november ⌚ 13.45 - 14.45 📍 HG-10A41

Veerkracht Opbouwen tijdens je Carrière door MAA

Wil je je veerkracht een boost geven als je de professionele wereld betreedt? Doe mee met MAA en Lucia Mikusova, oprichter van VitaLucia INTEGRAL WELLBEING, voor een workshop waarin je je weerbaarheid versterkt om te floreren tijdens je carrière!

📅 6 november ⌚ 13.30 - 15.15 📍 MF-A311

Bookish Crafts Collective: Welzijns editie door SWP

Wil je even pauze nemen van studeren achter je laptop en vind je het leuk om iets creatiefs te doen? Kom dan gezellig aansluiten bij deze speciale editie van de Bookish Crafts Collective om leuke paper crafts te maken onder het genot van een hapje en drankje!

📅 7 november ⌚ 13.30 - 16.30 📍 Bibliotheek 1e verdieping

Sip & Paint door FAM

Sip & paint = Herfstpret! Kom met ons mee voor een gezellige middag vol creativiteit, goed gezelschap en een hapje en een drankje.

📅 8 november ⌚ 17.30 - 19.00 📍 BV-0H19

Get Together Hub (drop by)

Ontmoet andere studenten, kom met elkaar in contact en laat je inspireren door wat jullie gemeen hebben. Kies een van de vragen uit en leer elkaar kennen! 📅 5 november ⌚ 12.00 - 15.00 📍 HG ingang