



## Samen in beweging voor een gezonde toekomst met Impact!

Bij Impact draait het om mensen, in onderwijs én welzijn.

Iedereen draagt zijn steentje bij, elke dag opnieuw. En dat begint bij goed in je vel zitten: fysiek, mentaal én emotioneel. Daarom zetten we dit schooljaar met Fitte Fien een nieuwe stap: samen in beweging voor een gezonde toekomst met Impact. Eén doel: méér energie, méér balans, méér veerkracht!

### Aftelkalender en gratis pilatesles

December is jouw maand van mentale veerkracht. Deze maand vind je op een centrale plek op jouw werkvloer een **aftelkalender rond mentaal welzijn**. Elke dag daagt de kalender je uit met een mini-opdracht, een reflectiemoment of een kleine mentale boost. Dit jaar doen we het dus anders: we tellen niet alleen af naar de feestdagen, maar ook naar meer innerlijke rust en balans. Eén challenge per dag, één moment voor jezelf, elke dag opnieuw. Je collega's doen mee. Jij kan ook. Just take the step!

Want december is druk. Donker. Chaotisch. Maar ook: een kans om stil te staan, te ademen en jezelf terug op scherp te zetten.

### Mentale tussenstop: gratis pilatesles

Op vrijdag 12 december om 17.50 uur nodigen we alle Impacters uit voor een gratis pilatesles. Geen ervaring nodig, goesting volstaat. Trek iets gemakkelijks aan en beweeg mee. [Inschrijven!](#) kan via deze link!

### Next steps

In de komende maanden volgen nog acties die uitdagen, inspireren en verbinden. Geen loze voornemens, maar kleine stappen met een groot effect! We bouwen samen aan een cultuur waarin gezonde gewoontes vanzelfsprekend worden. Want wie zich goed voelt, straalt dat uit naar collega's, jongeren en iedereen rond zich.

We sluiten in mei '26 af met een gezamenlijk moment vol trots, energie en verbinding. Eén Impact. Eén beweging. Eén groep die kiest voor welzijn! Veel meer info later. Spannend!

We hopen op jullie enthousiasme en deelname. **Deel gerust jouw acties en momenten op de stories van de scholengroep!** Zo inspireren we elkaar en maken we onze beweging zichtbaar voor iedereen. Together, we move the future.

Met vriendelijke groeten,  
Team talentenwerf