

HU, hogeschool met impact op de wereld van morgen

Cyrille Krul

Directeur van het Kenniscentrum Gezond en Duurzaam
Leven van Hogeschool Utrecht



HU met impact op de wereld van morgen

*Cyrille Krul
Directeur Kenniscentrum
Gezond en Duurzaam Leven*



Duurzaamheid kent vele kanten... Onze uitdagingen!



Yes we can !?

‘Draag bij aan de dingen die jij belangrijk vindt. Zorg dat de wereld steeds een beetje beter wordt. Uiteindelijk is de vooruitgang enorm’.

*Barack Obama,
Amsterdam 2018*



Visie van Hogeschool Utrecht

- Duurzaamheid \neq een keuze = noodzaak
- Studenten = toekomst = duurzame samenleving
- Daarom stelt de HU duurzame ontwikkeling centraal in haar onderwijs, onderzoek en bedrijfsvoering:

Als kennisinstelling draagt Hogeschool Utrecht bij aan de sociale, culturele en economische ontwikkeling van een open, rechtvaardige en duurzame samenleving.



Duurzame bedrijfsvoering: 'Practice what you teach'

VITALITEITSAANBOD 2018
WAT BEWEET JIJ?

LANGDUURIGE PROGRAMMA'S

- MEDITEREN KUN JE LEREN (MINDFULNESS)**
Regelmatig mediteren...
SCHRIJF JE IN
 - ...vermindert angst & depressie
 - ...verbetert geheugen & empathisch vermogen
 - ...verlaagt je bloeddruk
 - ...versterkt je immuunsysteem
- STOP NU HET NOG KAN!**
Stoppen met roken is geen gemakkelijke taak. De HJH helpt je hierbij.
SCHRIJF JE IN
- ZIT NIET STIL!**
Lang achter elkaar zitten op kantoor is een belangrijke veroorzaker van diabetes, ...
SCHRIJF JE IN

WORKSHOPS

- YOGA, JA!**
Yoga is echt meer dan in kleermakerszit zitten, mantrâ's chanten en graten over energie. Yoga houdt je lichaam fit, flexibel en sterk.
SCHRIJF JE IN
- SLEEP TO PERFORM**
Gedurende ons leven slapen we zo'n 30% van de tijd. Slaap is van essentieel belang voor onze vitaliteit.
SCHRIJF JE IN
- WERKEN MET VEERKRACHT**
Waar ligt jouw uitdaging? Heb je een jong gezin, is de balans even zoek of ben je in de overgang, dan zijn er deze workshops:
 - ✓ **Werken met energie & plezier**
 - ✓ **Werkplezier 45+ vrouwen**
 - ✓ **Vrouwen en een jong gezin**
 - ✓ **In gesprek over over-vitaliteit**VOOR OP DE WORKSHOPS OM JE IN TE SCHRIJVEN!
- MINDFULNESS**
Dit jaar bieden we Mindfulness aan als langdurig programma maar ook als workshop. Maak kennis met een aantal basisvaardigheden en oefeningen die zich ...
VOOR OP DE WORKSHOPS OM JE IN TE SCHRIJVEN!

INDIVIDUELE AANRUCHT

- INDIVIDUEEL VOEDINGS-ADVIES-SPREEKUUR**
Heb je vragen over je voeding, die je graag in een persoonlijk gesprek wilt voorleggen aan een diëtist? Dat kan! Samen kijken we hoe je je voeding kunt verbeteren, zodat je je vitaler voelt. Mail naar jelle.zuiderman@hu.nl voor een afspraak in overleg.
- STOELMASSAGES**
Ga rustig zitten, leg je hoofd tegen de hoofdsteun aan en ontspan. Op iedere laatste donderdag van de maand vinden er weer stoelmassage plaats.
SCHRIJF JE IN
- HJH KLINIEKEN**
De HJH Klinieken zijn niet alleen gratis voor jou maar vaak ook voor je familie! Hier kun je terecht voor checks van je ogen en gebit of hulp bij logopedie of fysiotherapie.
MEER INFORMATIE
SCHRIJF JE IN
- HEALTH CHECK**
In 2018 kun je weer de Health Check doen om een mooi en helder totaalbeeld van jouw vitaliteit te ...
SCHRIJF JE IN

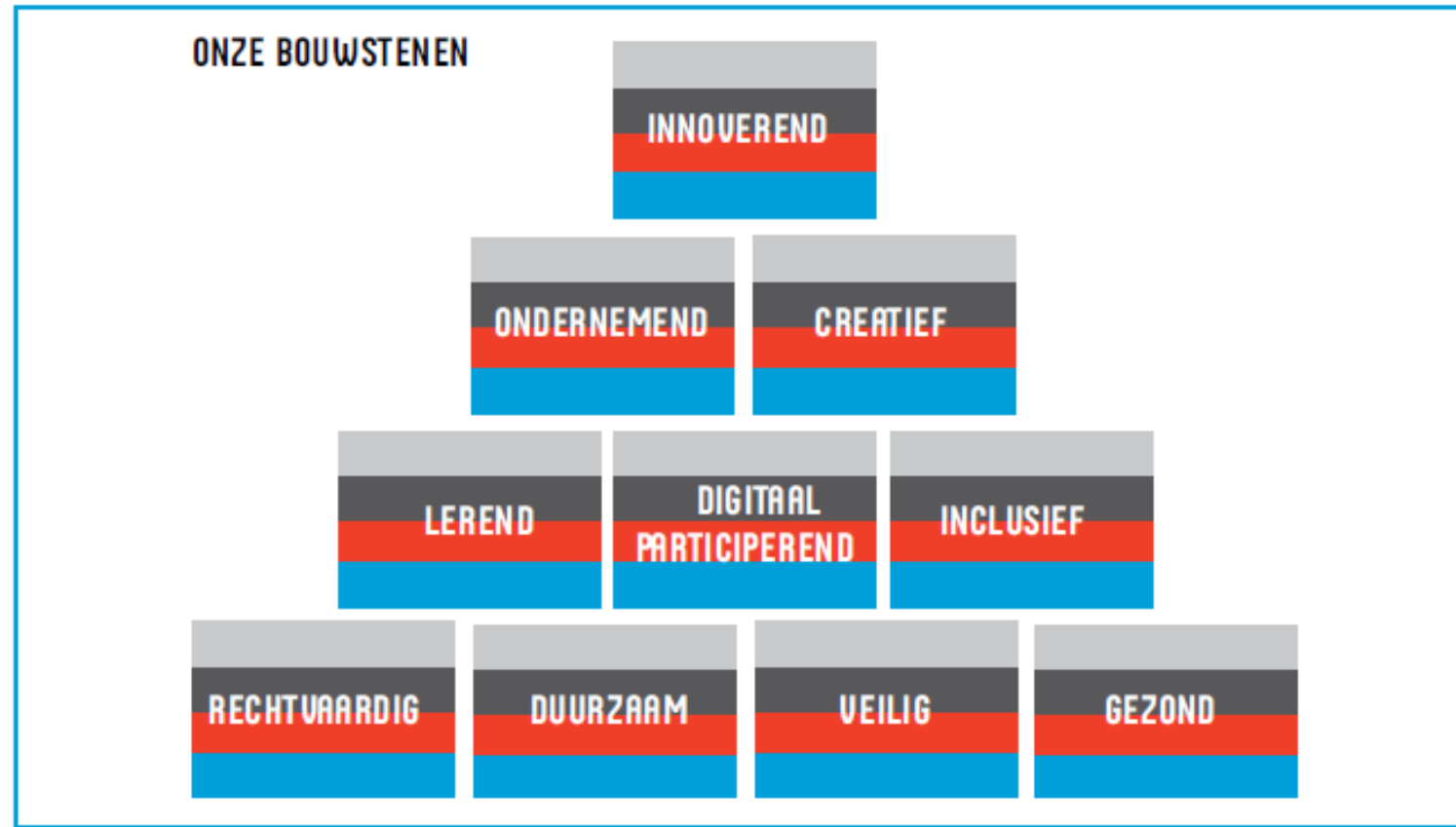
LEARN HOW TO ORDER YOUR COFFEE IN SIGN LANGUAGE

Coffee Espresso Double Espresso

Caffe Latte Koffie Verkeerd Tea



HU onderzoek: Impact op kwaliteit van samenleven in de stedelijke omgeving



VN goal 3

Goede gezondheid en welzijn voor alle leeftijden

3 GOOD HEALTH AND WELL-BEING



VN goal 4: Kwaliteitsonderwijs voor iedereen



Kakuma: Teaching the teachers in Kenia



VN goal 11: Duurzame steden en gemeenschappen



Centre of Expertise Smart Sustainable Cities



CENTRE OF EXPERTISE
SMART SUSTAINABLE
CITIES



HOGESCHOOL
UTRECHT

Inloggen



Zoeken



Home

Over ons

Projecten

Nieuws

Publicaties

Events

Contact

Centre of Expertise Smart Sustainable Cities

Het Centre of Expertise Smart Sustainable Cities is een platform voor het bedrijfsleven, kennisinstellingen en Hogeschool Utrecht waar gezamenlijk vernieuwende producten en diensten worden ontwikkeld die de realisatie van slimme, duurzame en gez



 SELFICIENT

Never doubt that
a **small group**
of thoughtful,
committed citizens
can **change the world.**
Indeed, it is the only
thing that ever has.

- MARGARET MEAD

WWW.VERYBESTQUOTES.COM

**De toekomst begint
vandaag!**

Motiveer

Bedenk wat jij kan doen

Inspireer

Deel met anderen

Activeer

Pak de ruimte, dat is meer
dan je denkt!

Ideeën! Suggesties?

Duurzaam.hu.nl

Greenoffice@hu.nl





#HUDuurzaamDoen