

60 Dae na Welwees!

Junie/Julie

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrydag	Saterdag	Sondag
20	21	22	23	24	25	26

Week 1: Emosionele Welwees: "die vermoë om onself te verstaan en uitdagings van die lewe die hoof te bied"

27 D1: Begin 'n dankbaarheidsjoernaal. Skryf een ding neer waarvoor jy dankbaar is elke dag van die week.	28 D2: Doen iets goeds vir iemand anders vandag.	29 D3: Fokus vandag op jou sintuie. Wees bewus van elke sintuig: sig, gehoor, gevoel, reuk en smaak.	30 D4: Maak ontspanningstyd 'n prioriteit - moenie vanaand werk huis toe neem nie! Baljaar met jou kinders in die bad en speel met jou troeteldiere.	1 D5: Luister na musiek wat jou laat goed voel en koop 'n groot bos blomme om jou huis dié naweek op te vrolik!	2 D6: Kry genoeg RUS dié naweek! Probeer om 7-8 ure per nag te slaap.	3 D7: Geniet die skoonheid van die natuur en kuns - gaan op 'n skilderagtige rit in pragtige Kaapstad! Leer om die skoonheid om jou raak te sien en te waardeer.
--	---	---	---	--	--	---

Week 2: Omgewingswelwees: "die vermoë om ons verantwoordelikheid te erken vir die gehalte van die lug, water en grond om ons"

4 D8: Skakel dit af! As jy dit nie gebruik nie, skakel dit af om water en elektrisiteit te spaar.	5 D9: Sluit aan by 'n ryklub om die uitlaatrook van motors te verminder OF stap/ry fiets/neem die bus of trein werk toe!	6 D10: Eet middagete buite en waardeer die omgewing.	7 D11: Gebruik herwinbare inkopiesakke - hou 'n paar in jou motor sodat jy nie daarvan vergeet wanneer jy inkopies doen nie. Dit is baie maklik en word gou 'n nuwe gewoonte.	8 D12: HERWIN! Begin herwinning tuis en by die werk. Herwin papier, blik, glas en plastiek en gebruik jou organiese kombuisafval om kompos te maak.	9 D13: TUINMAAKDAG! Plant 'n boom of 'n paar ander (verkieslik inheemse of eetbare) plante in jou tuin, of selfs op jou balkon, vandag!	10 D14: Eet plaaslik! Besoek jou naaste plaasmark om te sien wat als beskikbaar is.
--	---	---	--	--	--	--

Week 3: Intellektuele Welwees: "die vermoë om ontvanklik te wees vir nuwe idees en ervarings wat toegepas kan word op persoonlike besluite, groepsinteraksie en die opheffing van die gemeenskap"

11 D15: Word 'n mentor-leermeester! Deel die liefde wat jy het vir jou werk met iemand wat opgang maak in die akademiese wêreld.	12 D16: Leer om NEE te sê! Wees bewus van en aanvaar jou beperkinge.	13 D17: Teken in op 'n nuusbrief oor 'n stimulerende tema van belangstelling buite jou beroepsveld.	14 D18: Speel Scrabble - laai 'n Scrabble toep af en speel met jou vriende!	15 D19: Skryf 5 dinge neer van jou werk wat jy baie geniet en plak dit op jou notabord!	16 D20: Lees 'n boek!	17 D21: Koop 'n Sondagkoerant - lees dit en doen die blokkiesraaisel!
---	---	--	--	--	------------------------------	--

Week 4: Sosiale Welwees: "die vermoë om by ander mense in jou wêreld aanklank te vind en nuwe bande te smee"

18 D22: Geniet middagete/koffie met jou kollegas buite en lag 'n bietjie!	19 D23: Smeë nuwe verhoudings! Vind 'n belangstellingsgroep of sluit aan by 'n boekklub.	20 D24: Help uit as vrywilliger iewers spesiaal (by jou gemeenskapsentrum/kerk/DBV).	21 D25: Sit alleentyd opsy vir jouself - net 30 minute!	22 D26: Bel 'n ou vriend en hernu bande.	23 D27: Raak betrokke by jou gemeenskap! Sluit aan by 'n klub/aktiwiteit in jou omgewing.	24 D28: Nooi vriende of familie uit om te kom kuier en spandeer gehaltetyd met jou geliefdes!
--	---	---	--	---	--	--

Week 5: Beroepswelwees: "die vermoë om persoonlike vervulling in ons werk of gekose beroepsrigting te kry terwyl ons steeds 'n balans in ons lewens handhaaf"

25 D29: Dink na oor wat jy wil bereik in jou loopbaan en skryf neer hoe jy dit gaan regkry!	26 D30: Skryf al die voordele neer van jou werk!	27 D31: Netwerk vandag! Maak kontak met iemand in 'n ander departement en vind nuwe maniere van samewerking.	28 D32: Praat vandag met 'n beroepsmentor!	29 D33: Kom na die bekendstelling van die Medela-borsvoedingsfasiliteit om 13:00, Kamer 0051, Kelderverdieping, Onderwysgebou.	30 D34: Wees geïnspireerd. Lees 'n artikel deur een van die leiers in jou veld.	31 D35: Stel vir jouself riglyne vir die werksweek wat voorlê: spesifiek, meetbaar, haalbaar, relevant en tydlig!
--	---	---	---	---	--	--

Augustus

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrydag	Saterdag	Sondag
---------	---------	----------	-----------	--------	----------	--------

Week 6: Fisiese Welwees: "die vermoë om 'n gesonde lewensgehalte te handhaaf wat ons toelaat om daaglikse take te verrig sonder onnodige uitputting of fisiese stres"

1 D36: Geen-hyser dag! Gebruik net die trappe vandag.	2 D37: Gaan na buite en geniet 15 minute Vitamien D van die son!	3 D38: Sluit by ons aan vir 'n middaguur-stap op die kampus-atletiekbaan. Ontmoet ons buite die Kliniese Gebou om 13:00.	4 D39: Eet 3 vrugte en 3 porsies groente vandag!	5 D40: MOENIE ROOK NIE Vrydag! Kry die hulp van 'n gesondheidsspesialis om jou te help STOP!	6 D41: Doen 'n PARKRUN! Probeer die een by ROOT 44 op die R44 tussen Somerset-Wes en Stellenbosch - dit begin 08:00!	7 D42: Skryf 'n gesonde eetplan neer vir jou en jou gesin vir die week!
--	---	---	---	---	---	--

Week 7: Geestelike Welwees: "die vermoë om vrede en harmonie in ons lewens te bewerkstellig"

8 D43: Sluit aan by die middaguur meditasie-sessie om 13:00 (Lokaal: Fisan-gebou, Seminaarkamer F336)	9 D44: Spandeer tyd op jou eie en dink na oor die betekenis van gebeurtenisse in jou lewe!	10 D45: Sluit aan by die middaguur tai chi-sessie om 13:00 (Fisio-gim, 4de vloer)	11 D46: Oefen deernis uit - gee om vir ander mense en die omgewing.	12 D47: Verduidelik aan 'n vriend hoekom en waarin jy glo!	13 D48: Beoefen SELF-LIEFDE! Gee jou selfbeeld 'n hupstoot deur voor 'n spieël te staan en met jouself 10 eienskappe waarvan jy hou te deel.	14 D49: Vind en eer die goddelikheid in ander.
--	---	--	--	---	---	---

Week 8: Finansiële Welwees: "die gehalte van finansiële gesondheid en voorspoed wat ons help om vir onvoorsiene finansiële uitdagings gereed te wees"

15 D50: Skaaf aan jou duur gewoontes! Skryf neer waar en hoe jy jou geld spandeer vir die hele week. (skryf elke ding wat jy koop neer - rand en sent!)	16 D51: Gebruik veilige publieke vervoer om petrol te spaar of sluit aan by 'n ryklub!	17 D52: Bring jou eie middagete werk toe en moenie koop nie!	18 D53: Begin 'n boek/DVD uitruilplan met vriende (deel in plaas van om te koop!)	19 D54: Probeer om skuld te delg/praat met 'n skuldberader - moenie vir krediet aansoek doen as jy dit nie nodig het nie.	20 D55: Sit tyd opsy om 'n gesinsbegroting op te stel!	21 D56: Open 'n spaarrekening en begin spaar - selfs klein bydraes kan op die ou end 'n groot verskil maak!
--	---	---	--	--	---	--

Week 9: Welwees DAG: "gesondheid is 'n toestand van algehele fisiese, geestelike en sosiale welsyn en nie slegs die afwesigheid van siekte of swakheid nie"

22 D57: Begin jou dag met 'n gesonde ontbyt: warm hawermout met lae-vet melk - voeg grondbontjebotter en piesang by vir 'n hupstoot! Kom luister na ons middaguur eet gesond praatjie om 13:00. (lokaal moet nog bevestig word)	23 D58: Probeer om vandag niks uit te stel nie! Maak 'n lysie en hou daarby!	24 D59: Welwees DAG FGGW: Kom na (lokaal) om jou gewig, lengte, die omtrek van jou middel, BMI, cholesterol, bloedsuiker en bloeddruk te laat toets.	25 D60: Ter afsluiting: Dink na oor jou reis na welwees, skryf jou welwees-doelwitte neer en hoe jy hulle wil bereik! Klop aan om hulp by 'n gesondheidsberader, indien nodig.	26	27	28
--	---	---	---	-----------	-----------	-----------