**Programma Debat: Fit to Perform, 30 November 19:30 uur**

19:30 Introductie Michael Lansbergen & Marijke van Heeswijk

19:40 Presentatie Paul Wormer

* Wanneer ben je gezond en wanneer vitaal? Wat hebben energie, slaap en beweging daarmee te maken? En welke rol spelen ademhaling, eten, drinken, seksualiteit en stress daarbij?

Vitaliteit is een sterk en scherp perspectief voor mens en organisatie. Door jezelf en je organisatie vanuit dit perspectief te benaderen ontdek je het verbeterpotentieel.

20:10 Groep splitst op in ‘breakoutrooms’ (groepsgrootte max 6)

* Discussiëren over een stelling n.a.v. de presentatie van Paul Wormer. Stelling wordt nog nader bepaald.

20:30 Deelnemers hebben keuze uit 2 sprekers:

* Loes Reichman, Somnoloog: Hoe kan je optimaal gebruik maken van je rust en slaap om als medisch specialist (met onder andere nachtdiensten) de beste zorg te kunnen leveren.
* Ellen van der Gaag: Door de juiste voeding en levensstijl maximaal ‘fit to perform’.

21:00 Groep splitst op in ‘breakoutrooms’ (groepsgrootte max 6)

* Discussiëren over een stelling n.a.v. de presentatie van Loes Reichman en Ellen van der Gaag. Stelling wordt nog nader bepaald.

21:30 Einde.