



•
•
• ALLES IS
GEZONDHEID

SYMPOSIUM

MENTALE GEZONDHEID

&

ZINGEVING

SYMPOSIUM | 14 MAART 2026

MEDE MOGELIJK GEMAAKT DOOR:

ALLES IS
GEZONDHEID




Cultuur- en Congrescentrum
Antropia

The background is a solid green color with several white circles of varying sizes scattered across it. The circles are positioned in the corners and along the edges, creating a modern, minimalist aesthetic.

WICO MULDER

Dagvoorzitter

Alles is Gezondheid / Missie Mentaal



*“A STORY IS SPUN,
TRIMMED IN GOLD
FOR EVERYONE.
YET WE ARE BORN
FINDING WAYS
TO START ANEW”*

- KELLY BOESCH -

**HEEFT U
ER ZIN IN ?**

DRIE FUNDAMENTELE PIJLERS VAN MENTALE GEZONDHEID

Belonging – Verbondenheid
Agency – Invloed en Richting
Meaning – Zingeving

ZINGEVING

Één van de meest krachtigste & beschermende factoren voor (Mentale) Gezondheid & Welzijn

HET NEDERLANDSE WOORD “ZIN” IS INDERDAAD UITZONDERLIJK RIJK

ZIN – SINNAZ (Proto-Germaans) – innerlijke Gerichtheid van de Geest

SINN (Duits)

Meaning / Purpose / Sense (sensus / significatio – Telos / Logos)

Richting van het denken, gevoel, intentie bedoeling, gedachte, motivatie

Sentence – ZIN - Een afgeronde gedachte (op papier)

Zin **GEVEN**” → Betekenis of bedoeling toekennen (verlangen / nut)

- **GEVING** betekent letterlijk: *het proces van geven of toekennen*

Zin **bestaat niet vanzelf in de wereld** → **wordt gecreëerd** door mensen

PROGRAMMA

MENTALE GEZONDHEID & ZINGEVING

10:00-10:10 Inleiding **Wico Mulder** - Dagvoorzitter

10:10-10:20 Check-In **Erica Nap** - *Zing-geving*

10:20-11:10 Voordracht - **Prof. Carlo Leget**

11:10-12:00 Voordracht - **Richard Hoofs, huisarts**

12:00-12:30 Kijk, Luister & Verwonder

12:30-13:30 Lunch

13:30-14:10 Voordracht - **Prof. Anke Liefbroer**

14:10-14:20 Pitches Zinvolle Workshops / Pauze

14:20-15:20 **Zinvolle Workshops (7 opties)**

15:20-15:55 Voordracht - **Wout van Wengerden, De Kwetsbare Held**

15:55-16:00 Plenaire zing-volle afsluiting

16:00-17:00 Napraten & Borrel



ERICA NAP

ZING-GEVING

CARLO LEGET

RICHARD HOOFS



•
•
• ALLES IS
GEZONDHEID



Nu kijken



Always look on the bright side

REINIER SIJPKENS

LUNCH PAUZE

12:40-13:30



ALLES IS
GEZONDHEID

ANKE LIEFBROER

PITCHES

ZINVOLLE ERVARINGS-WORKSHOPS

(1 ronde met 6 opties)

ZINVOLLE ERVARINGS-WORKSHOPS

14:30-15:30

1. John Musterd – Labyrint Lopen & Zingeving (30) Buiten
2. Chantal Walg – IDG's, Creativiteit & Zingeving (22) Amatist
3. Miriam de Kleijn / Pieter Barnhoorn – PG & Zingeving (30) Agaath
4. Erica Nap – Zing-Geving (30) IonaZaal
5. Eric van Veluwe – Kookworkshop “Heb er zin in” (20) Opaal
6. Ron Hoenderboom – Zingevende Wandeling (30) Buiten
7. Helen Ijsselmuiden – Qigong & Zingeving (20) Buiten



THEE / KOFFIE PAUZE

15:00-15:15

WOUT VAN WINGERDEN

Kwetsbare Held

*“Al is de wereld in de war
Lijkt de dag soms op de nacht
Al zijn wij soms het noorden kwijt
In deze doorgedraaide tijd
Wij staan nog altijd overeind.
Dus zing zolang je ademhaalt
Zing zolang je blijft bestaan
Zing totdat je ondergaat
Zing de longen uit je lijf
Zing je los van deze tijd
Zing, zing jezelf vrij”*

- Stef Bos -



**OVERBRUGGEN: Week van de
Mentale Gezondheid 2026**

Van 1 t/m 8 juni 2026
Landelijk

**MISSIE
MENTAAL**

[LEES VERDER](#)



SEPTEMBER
9

**Symposium Verder na Verlies,
een dag om te delen – Editie 3**

woensdag 9 september
Antropia - Driebergen

DANK VOOR UW
DEELNAME EN
AANWEZIGHEID

 ALLES IS
GEZONDHEID

Optimist
media

Cultuur- en Congrescentrum
Cultuur- en Congrescentrum
Antropia

 ALLES IS
GEZONDHEID

BORREL

- Ophalen en Delen van zinvolle ervaringen -

16:00-16:45

EVALUATIE





••• ALLES IS
GEZONDHEID