



DARE TO CARE SHOP:

## **De vitaliteitswinkel – een levenskrachtig ondersteuningsconcept voor de moderne doe-het-zelver**

Van oudsher staat vitaliteit voor levensvatbaarheid.

In het Geïllustreerd woordenboek der Nederlandsche Taal (R.K. Kuipers) uit 1901 wordt vitaliteit nadrukkelijk gekoppeld aan de levensvatbaarheid van een pasgeboren kind.

In Kramer's Kunstwoordentolk 1912 wordt hieraan zelfs een datum verbonden: *Legale vitaliteit van het kind is bij wet bepaald op den 182<sup>e</sup> dag.*

Van Dale 1950 omschrijft vitaliteit als levenskracht, vatbaarheid voor het leven.

Tegenwoordig is vitaliteit een belangrijk containerbegrip om te omschrijven hoe iemand in het leven staat. Naarmate het aantal oudere mensen toeneemt, is vitaliteit meer synoniem geworden met hoe je met het leven omgaat, ook als je in een andere levensfase terecht komt. Hoe energiek je bent en blijft, hoe levenskrachtig van lichaam en geest. Die combinatie bepaalt in belangrijke mate hoe iemand omgaat met tegenslagen, fysieke ongemakken, persoonlijk verlies, een bepaalde levensstijl en nog veel meer.

Voor de overheid is vitaliteit een soort meetinstrument voor hoe iemand op eigen kracht en met behulp van het eigen netwerk zo lang mogelijk zelfstandig en zonder extra hulp kan blijven functioneren.

Vitaal zijn is een persoonlijke hoedanigheid. Voor de een impliceert vitaliteit gezonde voeding, regelmatig bewegen, fitheid, zingeving, vrienden en relaties hebben, ergens bij horen en eigen verantwoordelijkheid/daadkracht behouden. Voor een ander zijn dit weer andere factoren. In die zin is vitaliteit een belangrijk kwalitatieve graadmeter in iemands leven. Als je vitaal bent en je vitaal voelt sta je opgeruimder en actiever in het leven dan iemand die dat niet zo ervaart. Daardoor kan je ook beter omgaan met tegenslagen.

Tegelijkertijd is vitaliteit een persoonlijk proces. Ieder mens doorloopt voortdurend verschillende fasen in zijn welbevinden of juist in het tegendeel ervan, zowel fysiek als psychisch, zowel individueel als in communicatie met familie of andere relaties. Je kunt vitaal zijn of juist niet en alles er tussenin.

Zo beschouwd is een toestand van vitaliteit eigenlijk een soort 'vitaminecocktail' die we in ons leven telkens kunnen of zouden moeten aanpassen aan de omstandigheden.

Wat als we daar zelf niet meer uitkomen? Dan is er de vitaliteitswinkel!

De vitaliteitswinkel is geen gewone winkel. In een gewone winkel koop je een of meer producten. De winkelier zal je geen vragen stellen over je leefsituatie of over je vitaliteit. Als hij klantgericht is zal een gesprek willen aanknopen en met de klant overleggen hoe zijn koopwaar eventueel het beste tot uiting kan komen in jouw situatie. Maar daar blijft het bij.

De vitaliteitswinkel is een interactieve ontmoetingsplek. Met een inloopfunctie voor iedereen die (weer) vitaal wil worden of dat wil blijven. De vitaliteitswinkel biedt

'levenskrachtige' producten die mensen vervolgens zelf kunnen toepassen, al of niet met hulp van partners, familie, kinderen, vrienden. Zowel uit als thuis. De vitaliteitswinkel ondersteunt mensen met adviezen, innovatieve fysieke hulpmiddelen en begeleiding bij veranderingen in hun persoonlijk leven. Zoals voeding en gezondheid, zingeving, beweging, zelfstandigheid thuis en/of verhuizing naar een bejaardentehuis, persoonlijk verlies en meer. De vitaliteitswinkel biedt oplossingen die mensen nu of in een volgende fase van hun leven van pas kunnen komen. Maar die ze tegelijkertijd kunnen delen met hun kinderen of familie.

De vitaliteitswinkel biedt een verbinding tussen binnen en buiten, tussen de (ouder wordende) mens en zijn leefomgeving. Is een broedplaats van ideeën, verbindt mensen, en gebruikt de ervaringen van bezoekers om er anderen mee verder te helpen.

De vitaliteitswinkel revitaliseert waar nodig en mogelijk en is dan ook te beschouwen als een preventief en interactief ondersteuningsconcept om mensen zo lang mogelijk zelfstandig te laten wonen. En ze doen het ook nog zelf...

DARE TO CARE  
Manja Ellenbroek  
Stieltjesstraat 208  
3071 JX Rotterdam

[ellenbroek@daretocare.nl](mailto:ellenbroek@daretocare.nl)  
06 10949401