Nieuwsbericht/nieuwsflits

## Blijf vitaal, benut je DI-uren

Zin om jezelf uit te dagen, op te laden of te ontwikkelen? Kijk dan eens of jij je duurzame inzetbaarheidsuren (DI-uren) in kunt zetten. Dit zijn uren die je kunt gebruiken voor activiteiten die ervoor zorgen dat je – ook op de langere termijn – je werk goed, gezond en met plezier kunt doen. Zo kun je DI-uren inzetten voor professionalisering, behoud van je vitaliteit, voor hobby’s, stages of om jezelf even te ontzien.

Benieuwd wat je nog meer kunt doen met jouw DI-uren? Laat je inspireren door collega’s die je voorgingen!

[Zestor.nl/collega’s\_vertellen](https://zestor.nl/collega-s-vertellen)