ONDERWERP 03 · DEEL A: LICHAMELIJKE GEZONDHEID

Beweging en fitheid

Elke kleine beweging is een signaal aan je lichaam: ik zorg voor jou.

Hoofdstuk 3 · Kenniskaart 3 · Prikkelposter 3 · Presentatie 3

De kern

Ons lichaam is gemaakt om te bewegen, maar we zitten vaak urenlang stil. Elke wandeling en elke stap telt en 150 minuten matige beweging per week, stap voor stap opgebouwd, maakt al een groot verschil.

Onderwerpbericht en prikkel

Openingszin bij de start Ons lichaam is gemaakt om te bewegen. Wandelen, de trap nemen, tuinieren of dansen telt mee. De komende weken zoeken we samen naar meer beweging in onze dag.

Prikkel halverwege Hoeveel uren zit ik vandaag stil? Onderbreek ik dat af en toe door even recht te staan?

De organisatie doet mee: kies wat passend is

	Initiatief
☐	Wandelvergaderingen: overleg met twee of drie personen gebeurt in deze periode te voet.
☐	De trap in de kijker: een vriendelijk bordje bij de lift en de trap en een liftvrije dag per week.
☐	Een beweegpauze van vijf minuten om tien uur en om drie uur, waarbij een collega een startsignaal geeft.
☐	Een uitdaging om per team zoveel mogelijk stappen te zetten in deze periode, met een beloning voor het team met de meeste stappen.
☐	Fietsen en sporten gemakkelijker maken: een goede fietsenstalling, een douche, een fietsvergoeding of een tussenkomst in een sportclub.

ONS INITIATIEF (WAT, WIE, WANNEER)

AANGEKONDIGD VIA / OP

