

## JOGG

**JOGG** is een aanpak waarbij iedereen zich inzet voor de gezonde leefstijl. Samen met partners werken we aan een gezonde omgeving voor kinderen en jongeren. Bedrijven zijn onmisbaar bij de **JOGG**-aanpak. U kunt helpen bij het betrekken van uw medewerkers- die vaak zelf ook ouders zijn. Met uw expertise en ondernemend vermogen kunt u een bijdrage leveren.

### Scan gezonde werkvloer

Via **JOGG** kunt u kosteloos een scan gezonde werkvloer laten maken. Op [www.gezondewerkvloer.nl](http://www.gezondewerkvloer.nl) staat een link naar de scan. Het is een online tool waarbij u achteraf via de mail een rapportage krijgt.

### Inspiratiesessie gezonde werkvloer

Bij genoeg interesse vanuit bedrijven in Zwijndrecht en Heerjansdam organiseert **JOGG** ook een **Gezonde Werkvloer Sessie**. Zie voorbeelden: [www.gezondewerkvloer.nl/inspiratiesessies](http://www.gezondewerkvloer.nl/inspiratiesessies)  
**JOGG** helpt kosteloos met de organisatie en het dagvoorzitterschap.

### Contact:

Wilt u meer informatie over **JOGG** of een gezonde werkvloer? Neem dan contact op met Sandra Vat, **JOGG**-regisseur bij de gemeente Zwijndrecht:

[www.beleefzwijndrecht.nl](http://www.beleefzwijndrecht.nl) (onder het kopje gezondheid)

 078 7703683 of 06-36053122

 [s.vat@zwijndrecht.nl](mailto:s.vat@zwijndrecht.nl)

 [www.jogg.nl](http://www.jogg.nl)



Een gezonde  
organisatie,  
een gezonde  
werkgever

## Vitaliteit is belangrijk

Vitaliteit op de werkvloer is een veelbesproken thema. Fite medewerkers zorgen namelijk voor een gezonde organisatie. En wie wil dit nu niet? In deze flyer leest u hoe vitaliteit en vitale medewerkers van meerwaarde zijn voor uw bedrijf.

# Tips voor gezonde en vitale werknemers

## Beweging

Een groot deel van de dag speelt zich af op de werkvloer. Vaak gebeurt dat zittend. Dat kan anders:

- Richt de werkplekken zo in dat bewegen wordt gestimuleerd. Dit kan met zit-/stabureaus, zitballen en bureaufietsen. Geef werknemers ook tips voor een goede thuiswerkplek die verleidt om zitten af te wisselen met bewegen
- Stimuleer een **lunchwandeling** van 20 minuten
- Stimuleer traplopen. Plak bijvoorbeeld stickers op de trap waarop staat hoeveel calorieën je verbrandt, en stickers op de lift met: **“Neem de trap”**

Op [kenniscentrumsportenbewegen.nl](http://kenniscentrumsportenbewegen.nl) staan nog meer tips. Ook is het leuk om samen met collega's de app **Ommetje van Erik Scherder** te gebruiken om bewegen te stimuleren.

## Gezonde voeding

- **Water:** Maak het aantrekkelijk om water te drinken. Denk daarbij aan een waterkoeler of watertappunt en zorg voor kannen water tijdens een vergadering.
- **Werkfruit/groente:** Door dagelijks vers fruit en/of snackgroente aan te bieden, komen medewerkers makkelijker aan hun aanbevolen hoeveelheid groente en fruit op een dag. Bij thuiswerken kunt u lunchtips geven aan medewerkers.
- **Alcohol:** Bied geen alcohol aan bij werkgerelateerde bijeenkomsten of maak de alcoholvrije optie aantrekkelijker.
- **Rookvrij:** Zorg voor een rookvrije werkomgeving en bied ondersteuning voor medewerkers die willen stoppen met roken.

## Aantrekkelijke werkgever

Mensen werken graag bij een organisatie die het beste met hen voor heeft. Het is dus belangrijk om een **aantrekkelijke werkgever** te zijn. Vitaliteit en gezondheid spelen daarbij een belangrijke rol. Wanneer u zich inzet voor uw werknemer, bouwt u ook aan een **positief imago** van uw bedrijf.

## Minder verloop

Door in te zetten op fitte en gezonde medewerkers, krijgen zij de kans om zichzelf te ontplooiën en te ontwikkelen. Dit is goed voor de werknemer, maar ook voor u als werkgever. Een gezonde, gelukkige werknemer zet graag een stapje extra en maakt de **kans op verloop kleiner**.

## Minder ziekteverzuim

**Vitaliteit** gaat over het voorkomen van ziekte met als doel medewerkers zo gezond mogelijk te houden. Door hier **alert** op te zijn, bent u eerder in staat om signalen op te pikken die kunnen leiden tot (langdurig) verzuim.

## Bevlogen en betrokken medewerkers

Betrokken medewerkers zijn belangrijk voor het succes van uw organisatie en zijn ambassadeur van uw organisatie richting klanten en nieuwe medewerkers. Uit onderzoek blijkt dat betrokken medewerkers van grote waarde zijn.

## Ontspanning en stress

- Vaak ontspannen we te weinig tijdens het werk. Stress komt onder andere door een hoge werkdruk, lastige gesprekken of een onprettige werkomgeving. Onderzoek daarom de werkomgeving en kijk wat er beter kan.
- Zorg voor gerichte feedback en coachend leiderschap
- Zorg voor gezonde werktijden
- Toon ambitie met realistische doelen|
- Zorg voor een aangenaam klimaat. Let daarbij op temperatuur, ventilatie en luchtvochtigheid
- Planten zorgen ervoor dat medewerkers zich beter kunnen concentreren, minder moe zijn, zich minder vaak ziek melden en minder last hebben van werkstress
- Deel informatie over goed slapen, ontspanning door middel van bewegen, mindfulness, business-yoga of stoelmassages

