

# Collega's activeren collega's

**De 'aanjager'  
laat mensen meer bewegen**

***30***  ***minuten bewegen***

***www.30minutenbewegen.nl***

## Waarom hebben we aanjagers nodig?

Veel mensen willen wel meer bewegen, maar in de hectiek van alledag lukt dat vaak niet. Een klein zetje in de rug kan echter voldoende zijn om mensen toch in beweging te laten komen. Dat is de rol van een 'aanjager'.

*Ga je mee lunchwandelen? Zie ik je vanavond op de fitness?  
Fiets jij ook naar je werk?*

Dat zijn de vragen waarmee de aanjagers collega's dat extra zetje in de rug geven. Aanjagers zijn enthousiaste werknemers die op de werkvloer collega's steeds weer oproepen mee te gaan bewegen.

### Een aanjager is een spontane, extraverte collega die:

- Een voortrekkersrol heeft bij beweegactiviteiten
- Collega's kan enthousiasmeren
- Goed bekend is in de organisatie en veel collega's kent
- Afspraken maakt met collega's over wanneer, waar en hoe
- Een rondje over de afdeling loopt om collega's mee te krijgen
- Het een uitdaging vindt zoveel mogelijk collega's in beweging te krijgen
- En daarin een volhouder is



## Voldoende bewegen - hoeveel is dat?

Wie iedere dag een half uurtje beweegt, voldoet aan de bewegnorm: tenminste 5 dagen per week minimaal 30 minuten matig intensief bewegen. Wie die norm haalt, loopt minder risico op tal van chronische ziekten, zoals hart- en vaatziekten, depressie, suikerziekte, overgewicht, hoge bloeddruk en kanker.

Voldoende bewegen leidt tot een beter uithoudingsvermogen en verbetering van de spierkracht. Werknemers die voldoende bewegen zijn minder vaak ziek, voelen zich mentaal gezonder en kunnen zich beter concentreren. Voldoende redenen om lekker te gaan lunchwandelen, vaker de fiets te pakken naar het werk en de trap te nemen in plaats van de lift!



### **Voordelen van voldoende bewegen**

- Beter gevoel van welbevinden
- Meer plezier in het werk
- Betere werksfeer
- Betere gezondheid
- Betere conditie
- Goed voor de lijn
- Betere stressbestendigheid
- Minder vaak ziek en sneller weer beter
- Gezellig met collega's, sociale contacten

### **Bewegen op het werk**

Voor zowel werkgevers als werknemers valt veel winst te halen met meer bewegen. Als werkgever heeft u tal van mogelijkheden om uw werknemers te stimuleren tot een actieve leefstijl. Uit onderzoek blijkt dat de meeste mensen méér willen bewegen. Door activiteiten aan te bieden op of na het werk, voorziet u in deze behoefte. Aanjagers helpen u daarbij.

### **Pauze-activiteiten**

Ook tijdens de werkdag zelf zijn er veel momenten om even wat beweging in te lassen. U kunt uw werknemers stimuleren vaker met de trap te gaan, naar collega's lopen om iets te overleggen, en u kunt de printer en de koffieautomaat aan het einde van de gang laten plaatsen. Een pingpongtafel in de centrale hal plaatsen of een basketbalnetje aan de muur van het bedrijf ophangen, stimuleren spontane, actieve pauzes. Ook goed tegen RSI en stress!

### **Collectief abonnement of lidmaatschap**

Bij een sportschool of sportvereniging in de buurt. Steeds meer bonden en verenigingen hebben een aanbod op maat ([www.sportenzaken.nl/bedrijfssport](http://www.sportenzaken.nl/bedrijfssport)). Gezellig sporten met collega's aansluitend op de werkdag. Als bijkomend voordeel worden de files op deze manier ook nog ontweken! Verder is het van belang te weten dat de fiscus dit soort initiatieven ondersteunt ([www.30minutenbewegen.nl/werk](http://www.30minutenbewegen.nl/werk)).

### **Lunchwandelen**

Een half uurtje, elke werkdag. Broodje voor, na of tijdens het wandelen. Lunchwandelen is een zeer eenvoudige, aantrekkelijke activiteit die makkelijk in de werkdag opgenomen kan worden. Het kost niets, is voor veel werknemers geschikt en is niet blessuregevoelig ([www.lunchwandelen.nl](http://www.lunchwandelen.nl)).

### **Fietsen naar het werk**

De helft van de Nederlanders woont nog geen acht kilometer van het werk, maar slechts een kwart daarvan pakt de fiets. Er is een landelijke campagne waaraan uw bedrijf mee kan doen ([www.fietsenscoort.nl](http://www.fietsenscoort.nl)). Bovendien bestaan er fiscaal aantrekkelijke regelingen voor het fietsen naar het werk ([www.30minutenbewegen.nl/werk](http://www.30minutenbewegen.nl/werk)).







### **Hoe pakt u het aan als manager?**

Keer op keer blijkt het belang van betrokkenheid van het management of de leidinggevende essentieel. Een aanjager die zich niet gesteund weet door zijn management is niet effectief.

Voorwaarden voor een succesvolle aanpak met aanjagers:

- Zorg voor aanjagers per afdeling of team, waarbij voldoende sociale samenhang tussen collega's is;
- Zorg voor aanjagers die bekend zijn bij collega's;
- Stel een projectgroep samen bestaande uit alle aanjagers en de persoon die in het bedrijf verantwoordelijk is voor gezondheidsbevorderende activiteiten;
- Zorg voor voldoende communicatie in de organisatie over de activiteiten en de rol van de aanjagers;
- Steun en stimuleer de aanjagers in hun activiteiten;
- Geef het goede voorbeeld door ook zelf gehoor te geven aan uitnodigingen van aanjagers om mee te doen;
- Benadruk het belang dat u hecht aan gezondheidsbevorderende activiteiten in uw organisatie;
- Maak duidelijk dat het gaat om stimuleren van gezond bewegen, niet om 'opleggen'.

## Hoe pakt u het aan als aanjager?

De aanjager werkt in principe als extra duwtje in de rug voor collega's die al hebben besloten dat ze meer willen gaan bewegen. Op welke manier kan de aanjager het beste de collega's benaderen om ze enthousiast op weg te helpen? Wat werkt daarbij en wat moet u vooral niet doen?

### *Enthousiast blijven en aanmoedigen*

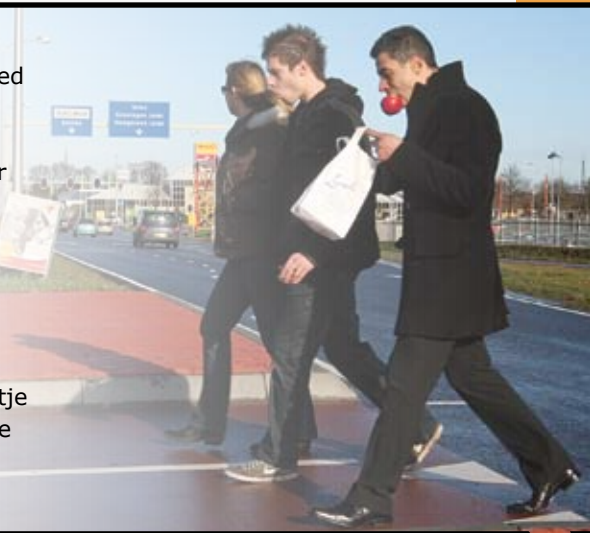
Blijf vooral zelf enthousiast en aanmoedigend optreden! En blijf ook realistisch. Niet iedereen gaat plotseling 4 á 5 dagen in de week actief aan de slag. Elke activiteit is mooi meegenomen. Als collega's de smaak van meer bewegen eenmaal te pakken hebben, gaat het steeds makkelijker. Wees niet teleurgesteld als in eerste instantie niet veel collega's mee doen. Blijf wel volhouden en het goede voorbeeld geven!

### *Wel of niet een aanjager als steuntje in de rug*

Een aanjager werkt als aanmoediging voor collega's die zelf al graag willen bewegen. De aanjager zorgt dan voor nèt dat extra zetje om in actie te komen. Er zijn ook collega's die echt niet willen bewegen (op het werk) en hierover niet door de aanjager aangesproken willen worden. Peil welke collega's dit zijn om eventuele irritaties te voorkomen. U kunt zich dan richten op collega's die het wel op prijs stellen. Dat houdt het voor iedereen plezierig.

### *Aankondigen*

Kondig activiteiten goed en duidelijk aan: tijd, plaats en handeling. Zo kunnen collega's er van te voren rekening mee houden en eventueel hun kleding er op aanpassen. Denk aan intranet, posters of flyers. Stuur kort tevoren nog een mailtje rond met de tijd en de plaats.



### *Ludieke, stimulerende, gezellige en afwisselende acties*

Organiseer acties om collega's kennis te laten maken met de activiteiten. Zorg voor afwisseling en 'voor elk wat wils'. Start een pingpong- of basketbalcompetitie met collega's. Regel iemand die tijdens een lunchwandeling iets interessants kan vertellen over de omgeving. Spreek een prettige fietsroute af om samen naar het werk te fietsen. Spreek een goed doel af om voor te gaan wandelen. Elke kilometer staat voor een bepaald bedrag dat aan een goed doel wordt geschonken.

## Hoe gaat u als aanjager om met veel gehoorde excuses?

Weet dat collega's excuses hebben om niet te bewegen: te druk, geen tijd, deadline, sport al de rest van de week. Allemaal legitieme redenen. Als u hierop een goed antwoord hebt, verlaagt u de drempel en zijn collega's sneller bereid om toch mee te doen.



### Ik heb geen goede kleding

Dit mag maar één keer een bezwaar zijn! Neem lekker zittende kleding en schoenen mee naar kantoor en laat het daar achter.

### Het regent vaak of het weer zit op een andere manier tegen

Een veel gehoord argument om niet naar het werk te fietsen en niet te lunchwandelen. Het regent slechts 7% van de tijd in Nederland. Als het dan toch regent, is een forse paraplu of regenjas vaak een oplossing.



### Ik beweeg al voldoende

Veel mensen hebben de indruk dat ze al veel bewegen en/of sporten. Vaak overschatten ze echter de hoeveelheid beweging die ze krijgen. Halen ze echt die 30 minuten per dag? Voor mensen met overgewicht wordt zelfs 60 minuten per dag aanbevolen. Als mensen nagaan hoeveel ze nou écht bewegen, valt het toch vaak tegen (doe de test op [www.beweegtest.nl](http://www.beweegtest.nl)).



### Ik heb gezondheidsproblemen en ik weet niet of bewegen wel goed is voor mij

Veel gezondheidsproblemen verbeteren juist door regelmatig te bewegen. Wie twijfelt kan natuurlijk altijd een huisarts vragen of de activiteit geschikt is.

### Ik moet nog even wat afmaken

Werk afmaken kan ook na de activiteit. Als mensen afspraken hebben, maken ze ook niet eerst hun werk af voordat ze naar de afspraak gaan. Als de activiteit als een afspraak gezien wordt, kunnen mensen daar in hun werkplanning rekening mee houden.

## Advies en ondersteuning

Wilt u advies en/of ondersteuning bij het opzetten van beweegactiviteiten of een 'beweegbeleid' (met behulp van aanjagers) in uw bedrijf, dan kunt u contact opnemen met NISB ([www.30minutenbewegen.nl](http://www.30minutenbewegen.nl), [info@30minutenbewegen.nl](mailto:info@30minutenbewegen.nl)) of TNO ([www.tno.nl/bewegen](http://www.tno.nl/bewegen), [vincent.hildebrandt@tno.nl](mailto:vincent.hildebrandt@tno.nl)).



Deze brochure is geschreven door TNO in samenwerking met NISB.



## Meer informatie

Voor meer informatie kunt u verschillende brochures bestellen of downloaden. De brochure '*Meer bewegen levert uw bedrijf winst op*' en de brochure '*Meer bewegen, ook in het kleinere bedrijf*' geven informatie over beweegactiviteiten die u vanuit het bedrijf kunt organiseren.

De brochure '*Lunchwandelen*' geeft praktische informatie over het opzetten van lunchwandelen in uw bedrijf.

Op de website [www.30minutenbewegen.nl/werk](http://www.30minutenbewegen.nl/werk) vindt u hierover meer informatie en kunt u de brochures bestellen of downloaden.