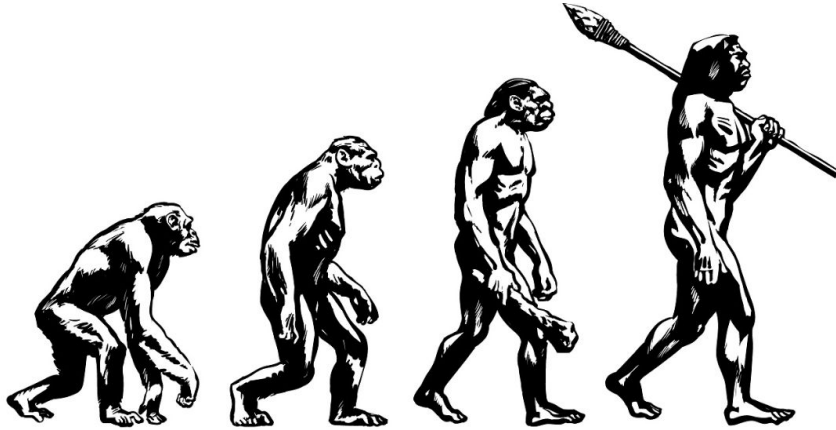


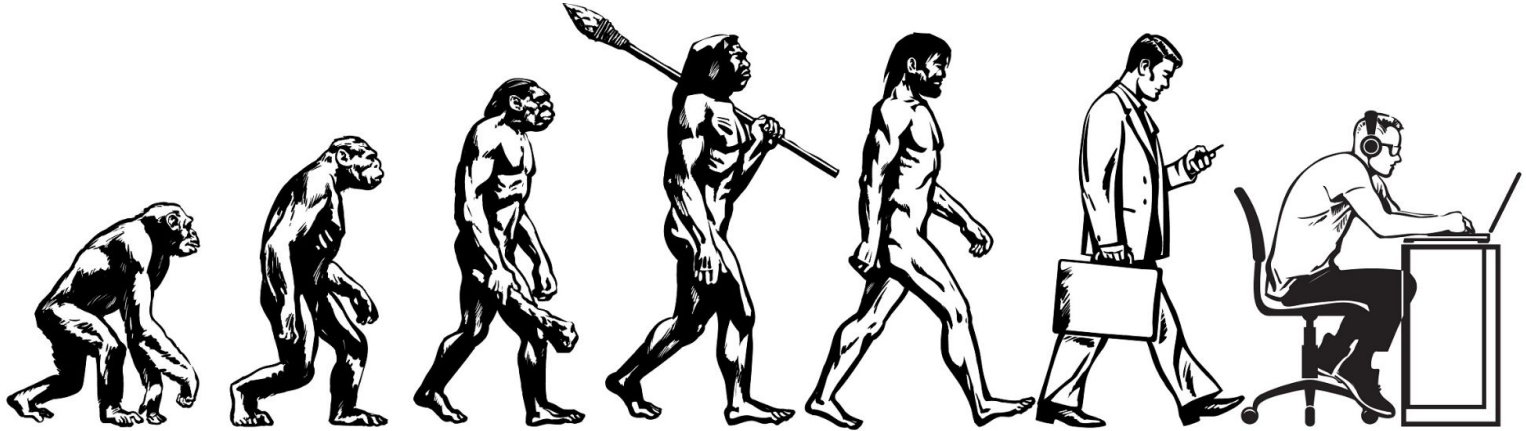
# Het belang van een actieve werkdag voor werknemers én werkgevers

Week van de Motoriek, 14 november 2024

# Bewegen is een moderne uitdaging

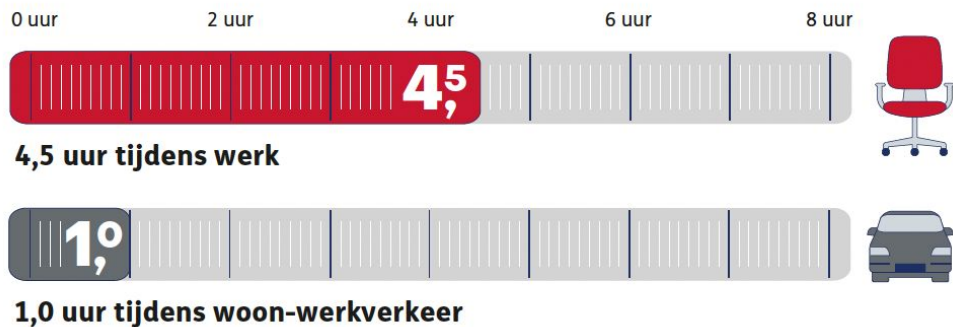


# Bewegen is een moderne uitdaging



# We zitten veel tijdens werk

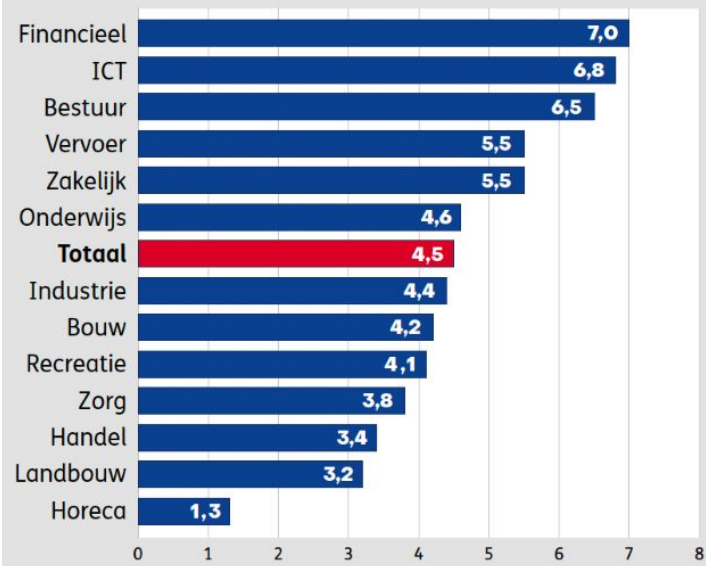
**Zitten tijdens werk** Nederlandse werknemers zitten op een werkdag gemiddeld:



# Welke beroepsgroep zit het meest?

## Sectoren

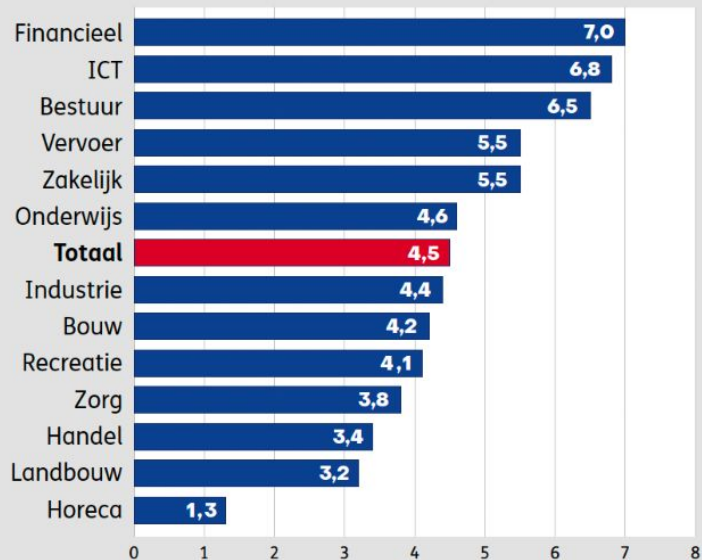
Gemiddelde zittijd tijdens werk (in uren)



# Welke beroepsgroep zit het meest?

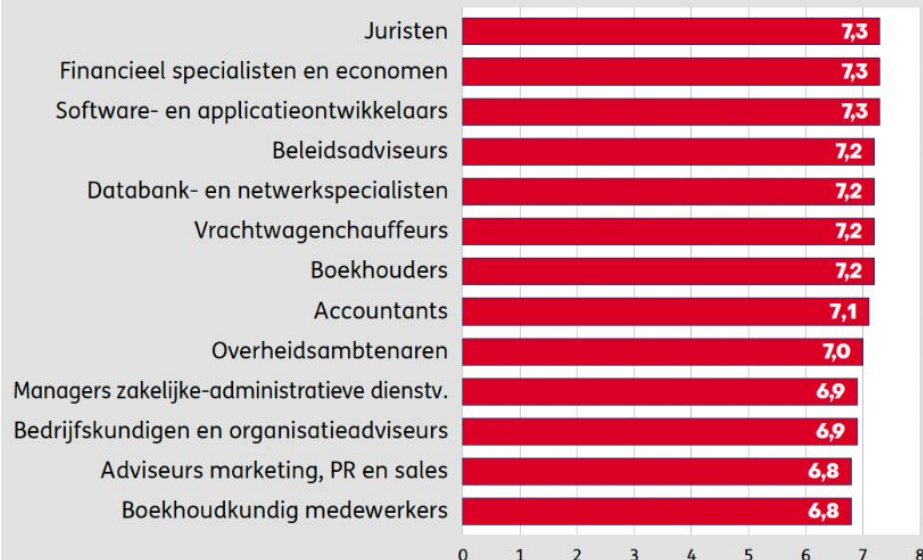
## Sectoren

Gemiddelde zittijd tijdens werk (in uren)



## Beroepen

Hoogste gemiddelde zittijd tijdens werk (in uren)



**Is dat een probleem?**

# Is dat een probleem?

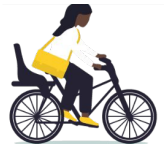
**Waarschijnlijk wel..**

Veel en langdurig zitten is slecht voor onze gezondheid:



Zitten — ^

Bewegen —>





# Is dat een probleem?

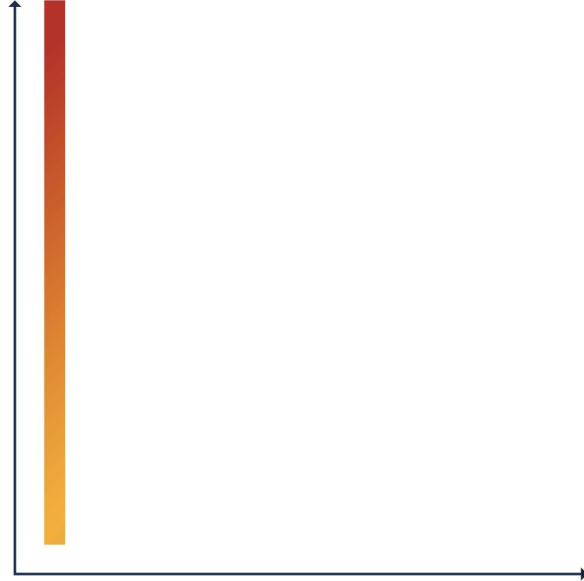
## Waarschijnlijk wel..

Veel en langdurig zitten is slecht voor onze gezondheid:

- Verstoring bloedsomloop en stofwisseling<sup>1</sup>
- Verhoogd risico op verschillende chronische aandoeningen<sup>2</sup>



Zitten — ^



Bewegen —>

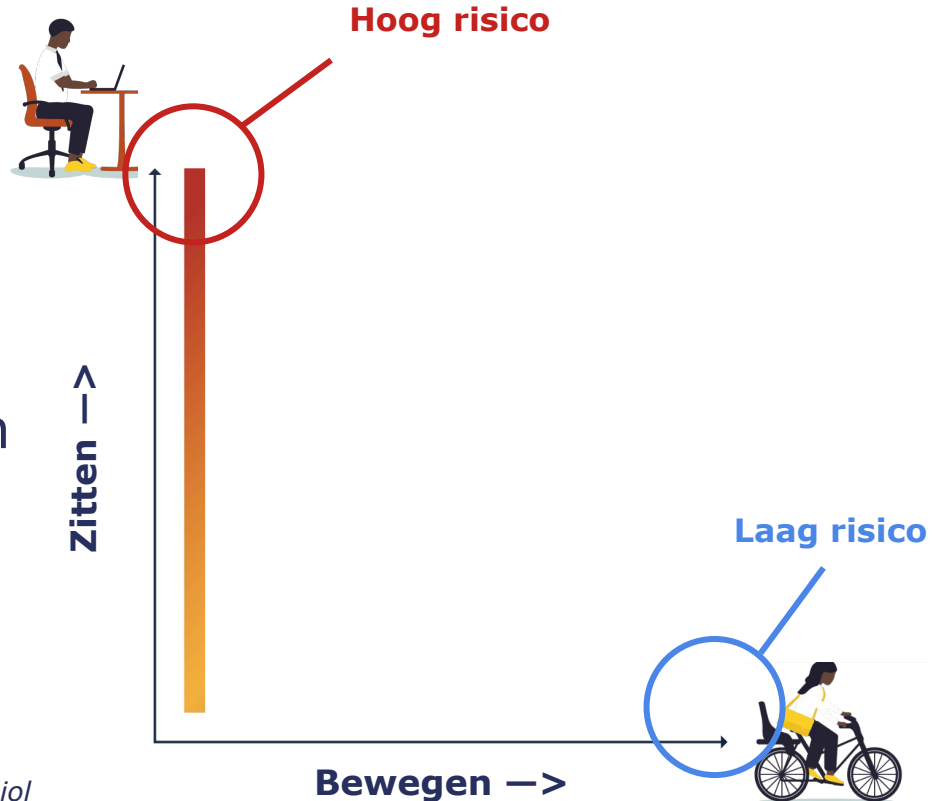


# Is dat een probleem?

## Waarschijnlijk wel..

Veel en langdurig zitten is slecht voor onze gezondheid:

- Verstoring bloedsomloop en stofwisseling<sup>1</sup>
- Verhoogd risico op verschillende chronische aandoeningen<sup>2</sup>



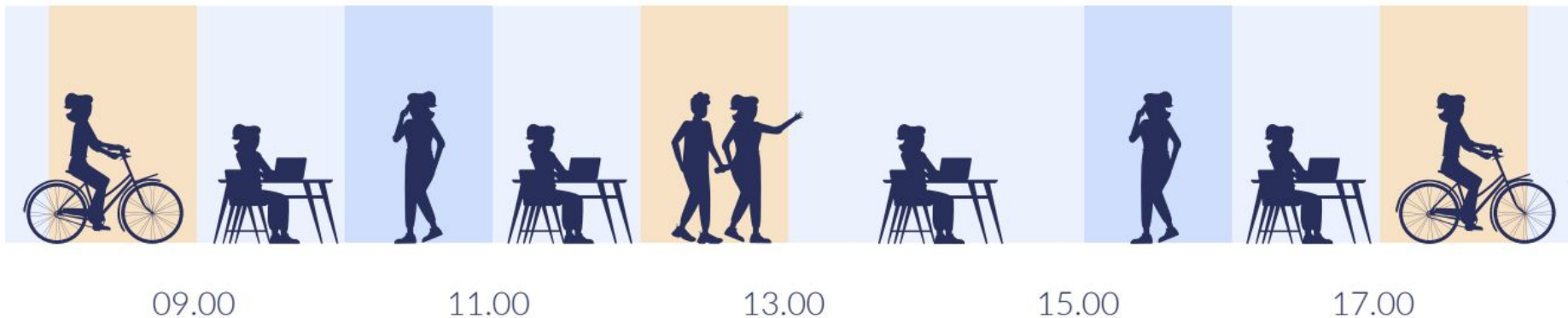
# **Hoe bereiken we dat?**

**Ga voor afwisseling tussen zitten staan en bewegen!**

# Hoe bereiken we dat?

**Ga voor afwisseling tussen zitten staan en bewegen!**

*Gevarieerde werkdag kantoormedewerker:*



# Wat levert dat op?

**Voordelen voor werknemer én werkgever:**

# Wat levert dat op?

## Voordelen voor werknemer én werkgever:

- *Betere fysieke en mentale gezondheid*
  - *Afname gewicht, BMI, vetpercentage*
  - *Betere gemoedstoestand / mentaal welzijn*
- *Mogelijk verminderd ziekteverzuim*
- *Gelijkblijvende of verhoogde productiviteit, bedrijfsreputatie en tevredenheid met werk*

**Makkelijker gezegd dan  
gedaan?**

# Bewegvriendelijke werkomgeving



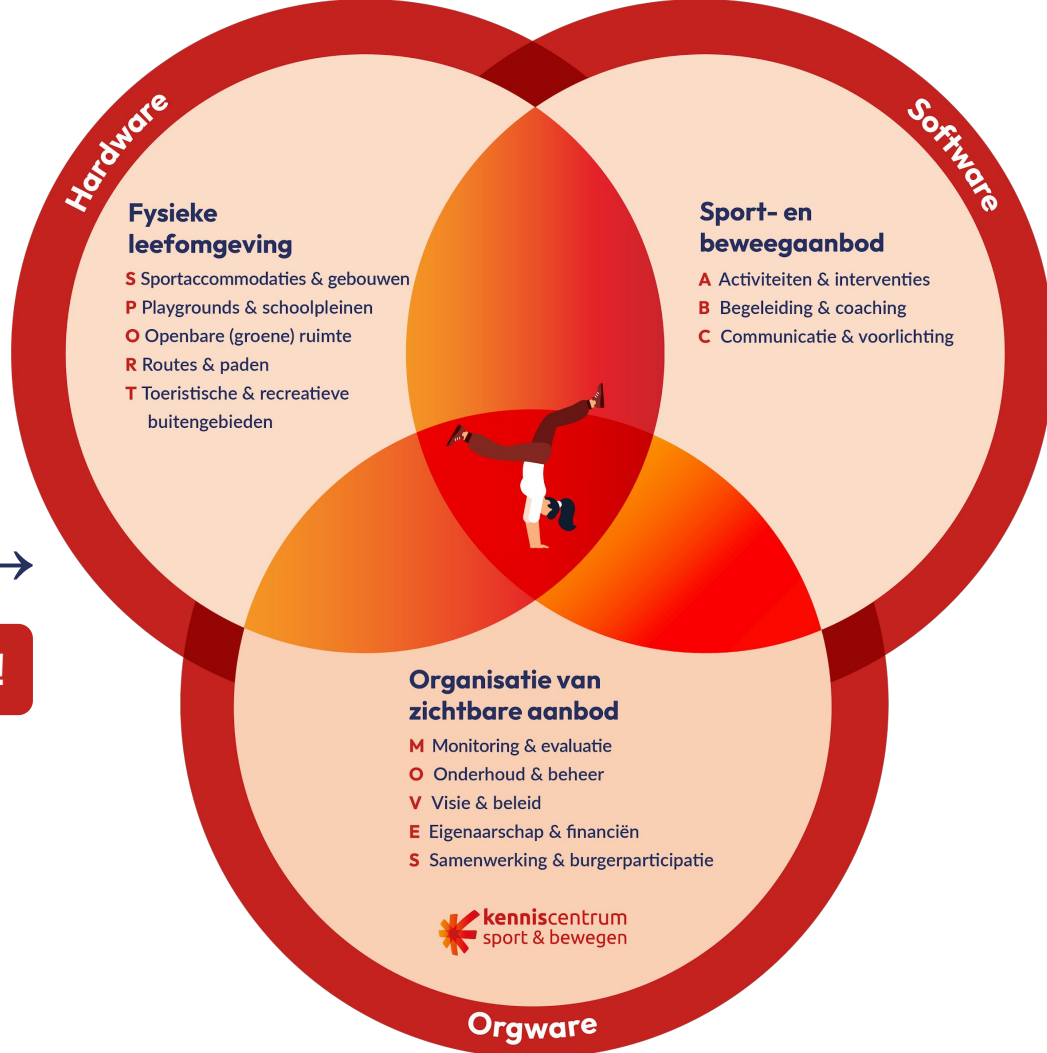


# Basis = balans →

Afgestemd op lokale context !

## BVO Model

[www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/producten/bvo-model](http://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/producten/bvo-model)



Hardware

Software

## Werkvloer

- Opstelling bureaus
- Spreiding functies

## Gebouw

- Trappenhuis in zicht, liften uit zicht
- Duidelijke in- en uitgangen
- Aansluiting op loop- en fietsverbindingen
- Douches en kleedruimtes

## Buitenruimte gebouw

- Voldoende fietsparkeerplekken dicht bij ingang (cameratoezicht en oplaadpunten)
- Groene ruimte met bankjes

## Fysieke leefomgeving

- S** Sportaccommodatie & gebouwen
- P** Playgrounds & schoolpleinen
- O** Openbare (groene) ruimte
- R** Routes & paden
- T** Toeristische & recreatieve buitengebieden

## Sport- en beweegaanbod

- Activiteiten & interventies
- Begeleiding & coaching
- Communicatie & voorlichting

## Organisatie van zichtbare aanbod

- M** Monitoring & evaluatie
- O** Onderhoud & beheer
- V** Visie & beleid
- E** Eigenaarschap & financiën
- S** Samenwerking & burgerparticipatie



Orgware

## Kantorenpark of bedrijventerrein

- Bereikbaarheid: lopen, fiets, OV
- Vrijliggende fiets- en wandelpaden
- Aantrekkelijk: groen, bankjes, verlichting
- Fysieke en sociale veiligheid



## Software

### Activiteiten & interventies

- Structurele programma's om werknemers in beweging te krijgen en te houden
- Georganiseerde beweegactiviteiten

### Sport- en beweegaanbod

- A Activiteiten & interventies
- B Begeleiding & coaching
- C Communicatie & voorlichting

### Fysieke leefomgeving

- S Sportaccommodaties & gebouwen
- P Playgrounds & schoolpleinen
- O Openbare (groene) ruimtes
- R Routes & paden
- T Toeristische & recreatieve buitengebieden

### Organisatie van zichtbare aanbod

- M Monitoring & evaluatie
- O Onderhoud & beheer
- V Visie & beleid
- E Eigenaarschap & financiën
- S Samenwerking & burgerparticipatie



## Orgware

### Begeleiding & coaching

- Workshops, vitaliteits- of leefstijlcoaches

### Communicatie & voorlichting

- Belang van bewegen gedurende een werkdag
- Aansluiten bij landelijke campagnes, zoals Outdoor office day, Fiets naar je werk dag



## Samenwerking

- Luisteren naar behoeften

## Organisatiebeleid & visie

- Sport en ontspanning (vitaliteit)
- Actieve mobiliteit
- Flexibele werktijden

## Eigenaarschap & financiën

- Financiële prikkels: fietsplan, sportbudget
- Reiskostenvergoeding fiets en OV

## Sociale en culturele aspecten

- Organisatiecultuur
- Omgang met collega's
- Informele normen en gebruiken

Hardware

### Fysieke leefomgeving

- S Sportaccommodaties & gebouwen
- P Playgrounds & schoolpleinen
- O Openbare (groene) ruimte
- R Routes & paden
- T Toeristische & recreatieve buitengebieden

Sportbeleving

- A Actieve mobiliteit
- B Beleving
- C Cultuur

## Orgware

### Organisatie van zichtbare aanbod

- M Monitoring & evaluatie
- O Onderhoud & beheer
- V Visie & beleid
- E Eigenaarschap & financiën
- S Samenwerking & burgerparticipatie





Hardware

Software

### Fysieke leefomgeving

- S Sportaccommodaties & gebouwen
- P Playgrounds & schoolpleinen
- O Openbare (groene) ruimte
- R Routes & paden
- T Toeristische & recreatieve buitengebieden

### Sport- en beweegaanbod

- A Activiteiten & interventies
- B Begeleiding & coaching
- C Communicatie & voorlichting



### Organisatie van zichtbare aanbod

- M Monitoring & evaluatie
- O Onderhoud & beheer
- V Visie & beleid
- E Eigenaarschap & financiën
- S Samenwerking & burgerparticipatie



Orgware

# Basis = →

**Afgestemd op lokale context !**

# Vragen? Bel of mail gerust!

**Yannick de Korte** - specialist beweeggedrag  
yannick.dekorte@kenniscentrumsportenbewegen.nl  
06 - 26 03 23 38

**Dianne Scholte** - specialist beweegvriendelijke omgeving en sportinfrastructuur  
dianne.scholte@kenniscentrumsportenbewegen.nl  
06 - 82 06 38 40

**Kenniscentrum Sport & Bewegen**  
Euclideslaan 255 | 3584 BV Utrecht | 030 – 3041100  
info@kenniscentrumsportenbewegen.nl