

## INFOFICHE: beweging

### Uitgewerkte voorbeelden

#### Start to run

- Een 'start to run'-traject bestaat telkens uit 3 loopsessies per week, waarvan minstens 1 sessie onder begeleiding:
  - 1 keer per week komt er een begeleider langs om een trainingssessie in groep te begeleiden. De begeleider kan ook een werknemer zijn die een groepje wil begeleiden. Organiseer deze sessies aansluitend op de werkuren of tijdens de middag en bij voorkeur op het terrein of zo dicht mogelijk bij het terrein.
  - De 2 andere trainingen kunnen individueel gedaan worden of een groepje medewerkers spreekt opnieuw gezamenlijk af na de werkuren (dit laatste heeft de voorkeur omwille van het sociale aspect).
- Benadruk in uw communicatie vooraf dat dit traject laagdrempelig is en dat er vanaf 0 gestart wordt. Hiermee trek je oudere en/of niet-fitte medewerkers ook over de streep om deel te nemen. Oudere medewerkers kunnen eventueel een apart trainingsschema volgen.
- Vraag ook ondernemers om deel te nemen: het is belangrijk dat ook zij hier achter staan en zoveel mogelijk meedoen met de activiteiten.
- Een extra stimulans: tijdens de eerste of laatste trainingssessie loopt een BV mee.
- Aan het einde van de sessies nemen de medewerkers deel aan een bestaand loopevent, om de behaalde presentaties extra in de verf te zetten. De deelnemers krijgen een T-shirt om (zichtbaar) als groep deel te kunnen nemen. (Gezond imago voor de bedrijven en het bedrijventerrein.)
- Er is een infosessie met een podoloog voorzien om advies te geven over goede loopschoenen (individueel advies of in groep).

**Opmerking:** een (betaalbare) lesgever vinden tijdens de middag of onmiddellijk na de werkuren is niet altijd evident. Een enthousiaste werknemer die de sessies wil begeleiden, geeft daarom de voorkeur.

#### Gezondheidswandelingen/lunchwandelingen

Stappen/ wandelen is een laagdrempelige activiteit. Je hebt geen specifiek materiaal of locatie nodig en het kan op elk moment van de dag. Dit maakt de activiteit aantrekkelijk bij heel wat mensen. Jongere medewerkers zullen deze activiteit aanvankelijk minder uitdagend vinden, maar door een competitie in te lassen, krijg je ook deze groep enthousiast.

- 10.000 stappen per dag geeft gezondheidswinst, dit aantal is de doelstelling. Het aantal stappen meten doet u met een stappenteller om de resultaten daarna in te geven via de website of een stappenboekje. Op die manier kan u uw eigen vooruitgang zien.
- Sensibiliseren en motiveren om meer te stappen kan met tips, posters, mailings en wegwijzers met daarop de bestemmingen, maar ook het aantal stappen.

- Informatie geven over lokale wandelroutes waarbij het aantal stappen al aangegeven staat.
- Organiseer een competitie tussen collega's of tussen medewerkers en hun baas. Vb. een ondernemer daagt zijn medewerkers uit om het meeste aantal stappen te zetten. De stappenteller wordt zowel tijdens de werkuren als erna gedragen. Resultaten worden een week lang elke dag (online) genoteerd en aan het einde van de week vergeleken. Tussentijdse resultaten mailen en alle deelnemers herinneren aan de gezondheidsdoelstelling werkt motiverend.
- Organiseer lunchwandelingen, zodat medewerkers tijdens de middag even de benen strekken.
- Meer informatie vindt u op [www.10000stappen.be](http://www.10000stappen.be).

### Fietsen en woon-werkverkeer

Het inbouwen van fysieke activiteit in de dagelijkse leefstijl is de meest efficiënte manier om actiever te worden. De verplaatsing van thuis naar het werk is daar een duidelijk voorbeeld van. Het volledige traject of een gedeelte (gecombineerd met het openbaar vervoer) kan hiervoor in aanmerking komen.

Hoe **actief transport** promoten naar de medewerkers?

- Zet een proefproject op door tijdelijk een aantal fietsen te huren aan het station. Fietspunt wil het gebruik van de fiets in combinatie met het openbaar vervoer stimuleren. Meer informatie vindt u op [www.fietsenwerk.be](http://www.fietsenwerk.be).
- Spreek uw gemeente aan om de infrastructuur voor fietsers te verbeteren. Gevaarlijke wegen vormen een grote barrière om met de fiets naar het werk te gaan. Om efficiënt knelpunten aan te pakken kan u een mobiliteitsplan (laten) opstellen.
- Fietsvergoeding: probeer een fietsvergoeding in te voeren in uw bedrijf.
- Organiseer een wedstrijd (fiets te winnen).
- Geef uw gefietste kilometers op via de website [www.biketowork.be](http://www.biketowork.be), en maak kans op mooie prijzen.
- Verspreid informatie over fietsroutes in de buurt van het bedrijf.
- Contacten met lokale fietshandelaars en outdoorwinkels voor promoties, bijvoorbeeld het huren van (vouw)fietsen. Mensen die deze fiets uittesten brengen nadien verslag uit. Dit verslag wordt via de nieuwsbrief of andere media verspreid naar andere medewerkers.
- Vraag subsidies aan via het Pendelfonds: [www.mobielvlaanderen.be/pendelfonds](http://www.mobielvlaanderen.be/pendelfonds).