

logo^{BO}
GEZONDHEID
TROEF

logo^{MWV}
GEZONDHEID
TROEF

logo^{LL}
GEZONDHEID
TROEF

logo^{LL}
GEZONDHEID
TROEF

Projecten voor een betere gezondheid op het werk

3 november 2015

Logo= Lokaal Gezondheidsoverleg

- Netwerk lokale partners
- Gezondheidsbevordering en ziektepreventie i.s.m. partnerorganisaties
- 15 vzw's in Vlaanderen en Brussel - zorgregio's
- In opdracht en met financiële ondersteuning van het Vlaams Agentschap Zorg en Gezondheid (preventiedecreet 2003)

Thema's

- Zes Vlaamse gezondheidsdoelstellingen:
 - Geestelijke gezondheid
 - Tabak-, alcohol- en drugpreventie
 - Vaccinatie
 - Valpreventie
 - Voeding en beweging
 - Vroegtijdig opsporen van kanker
- Gezondheid en milieu

Partners

- Partnerorganisaties, zoals VIGeZ, EVV, CvKO, ...
- Lokale partners:
 - Lokale besturen
 - Verenigingen en kansengroepen
 - CLB's en andere onderwijspartners
 - Gezondheidspartners: SEL, ziekenfondsen, ...
 - Bedrijfspartners, zoals RESOC/SERR, EDPBW's, sociale economie





Concreet aanbod

Kadermethodiek 'Gezond werken'



- www.gezondwerken.be
- Portaal site, frame voor uitwerking en gebruik gezondheidsbeleid op het werk
- Erkend door departement Welzijn, Volksgezondheid en Gezin
- In lijn met Vlaamse beleidsmodel 'Gezondheid en Werk'



Kadermethodiek 'Gezond werken'



Over VIGeZ • Nieuwsbrief • Partners • Contact • Downloads

gezond werken

Home Gezondheid & werk Beleid Best Practices Aan de slag

Karel Van Eetvelt (gedelegeerd bestuurder UNIZO)

“Tijd investeren in een gezonde leefstijl van werknemers biedt een oplossing om vroegtijdige uitval door gezondheidsproblemen tegen te gaan.”

Snel aan de slag
Ontdek hier welke gezondheidsacties u op het werk kan organiseren.
NAAR DE ACTIELIJST

Inloggen dienstverleners
LOG JE NU IN

nv gezond
Toolbox op maat van KMO's die willen werken aan de gezondheid van hun medewerkers

Jobfit
Praktische tools om gezondheid in uw bedrijf aantrekkelijk en bespreekbaar te maken

Blijf op de hoogte
Wil u graag op de hoogte blijven van de meest recente ontwikkelingen en trends? Vul dan hieronder uw e-mailadres in en ontvang onze nieuwsbrief 'Gezond werken'.
INSCHRIJVEN

- www.nvgezond.be
- Online toolbox voor KMO's of een cluster van KMO's die een gezondheidsbeleid willen opzetten (gratis)
- Extra begeleiding door experts mogelijk (betalend)

BEDRIJVEN DE PRIJKELS WERKEN MEE AAN GEZONDHEID VAN WERKNEMERS

NV Gezond zet mensen in beweging

Met een 'kick-off-event' tijdens de middagpauze lanceerden de vzw De Prijfels en VIGeZ of het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie maandag de NV Gezond. 21 of een op vier van de tachtig bedrijven op de industriestreek E17 doen mee.

JOHN DE VLEGER

DEINZE/AZARETH

'Met het initiatief werken de kmo's mee aan het gezondheidsbeleid', zegt Els Wouters, stafmedewerkster van VIGeZ. 'We zetten werknemers aan om hun eet- en bewegingsgewoonten te verbeteren. We stellen vast dat de werkegevers een hoge kost betalen voor ziekteverzuim. In 2007 bedroeg dat zelfs 9,2 miljard euro. In kleine ondernemingen is tussen de dertien en zeventien procent minder productief door ziekte. Door te weinig beweging ervaart daarenboven twintig procent van de werknemers meer stress. Wij willen gezonde werknemers en hen ook langer aan het werk houden door gezonde leefgewoonten te stimuleren. Dat geldt ook voor werkgevers. Om dat allemaal te realiseren, hebben we een pakket met hulpmiddelen ontwikkeld.' Daarmee kunnen kmo's op maat



Eenentwintig bedrijven in de industriestreek E17 nemen deel aan de actie van de NV Gezond en bieden hun personeel 's middags de mogelijkheid om te sporten.

een gezondheidsbeleid realiseren en gezondheidsbevorderende gemeenschappelijke activiteiten organiseren. 'We hebben twee proefprojecten lopen. Het andere project is in Lier. In grote bedrijven is een gezondheidsbeleid sporteren, is geen probleem omdat de financiële middelen groot zijn. Een kmo alleen kan dat niet. Van daar het groeperen van bedrijven die gezonde werknemers willen. Het project loopt zes maanden. Daarna evalueren we. We doen voor onze fitnessstest

niet alleen een beroep op een deskundige met Claire Baukens, ook Peter Snel van het transportbedrijf komt ons helpen. Peter is marathonspecialist. Zo'n vijftig werknemers genoten maandagmiddag van de lichte lunch, het vitaal soepje en de vitaminerijke appel. 'We hopen dat de mensen tijdens de middagpauze niet iets meer bewegen dan nu. We stippen daarom drie wandelingen van 2.600, 1.600 en 1.200 meter uit', zegt Diana De Cat van de vzw De Prijfels. 'De langste

tocht is 5.200 meter. Voorts kan ook aan fitness worden gedaan en worden gefitst. We hebben huurfietsen van 7 Vezet in Asten. Dat fietsen maken we aantrekkelijk via een fotozocht. We stimuleren ook duurzaam wonen en werkverkeer. Iedereen kan zijn conditie testen met behulp van enkele fitnessstoeltesten en een hartslagmeter.' ■

U kunt de activiteiten van NV gezond volgen op www.nvgezond.be/deprijskels en e-mail els.wouters@viggez.be

LIER

Het Laatste Nieuws, 22 juni 2010

Werknemers Duwijnckpark werken aan gezondheid

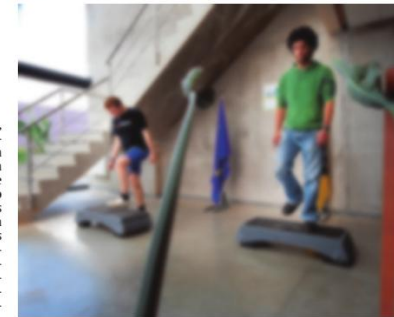
Zes kmo's met 228 werknemers van het industrieterrein Duwijnckpark in Lier gaan voortaan aan hun gezondheid werken. Gisteren startte het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromoties en Ziektepreventie vzw met een proefproject rond gezondheid. «Een gezondheidsbeleid lijkt vooral haalbaar voor grote ondernemingen, maar wij willen aantonen dat kleine bedrijven het ook kunnen als ze samenwerken», zegt projectverantwoordelijke Els Wouters.

Op het bedrijventerrein Duwijnck zijn 12 bedrijven gevestigd, de helft doet mee aan het project 'nv gezond'. «Concreet betekent dit dat 228 werknemers de komende maanden hun leefgewoonten, in het bijzonder eet- en bewegingsgewoonten, verbeteren. Vandaag kunnen de werkgevers en werknemers een test doen om te zien hoe het met hun conditie gesteld is en wordt er een korte wandeling gemaakt. We volgen het project zes maanden. Tegen de zomer van 2011 ontwikkelen we een pakket met handige hulpmiddelen waarmee kleine en middelgrote ondernemingen, bedrijvenverenigingen en hun dienstverleners in Vlaanderen zelf aan de slag kunnen», aldus Els Wouters.

Het project ging van start bij UTB, een bedrijf in voedingssupplementen. «Het is belangrijk om gezonde en fitte mensen in dienst te hebben. Hoe minder ze afwezig zijn, hoe beter. Als kmo zou het moeilijk zijn om zoets alleen op te starten. We worden begeleid, krijgen vandaag gratis fruitmanden en we hebben stapentellers om te zien of we voldoende bewegen. Het fruit kunnen we samen met de kmo's aankopen en tijdens de middagpauze kunnen de werknemers wandelen», aldus zaakvoerder Robin Baelen.

Gezonder leven

Vijftien werknemers gingen daar gisteren op in. Maarten De Schutter en Diego Hazanas, die



Diego Hazanas en Maarten De Schutter sporten tijdens hun middagpauze. Foto David Legreve

de fitheidstest aflegden, zijn alvast gewonnen voor het initiatief. «We zullen meer fruit eten en het is goed dat we erop attent

gemaakt worden om meer te bewegen en gezonder te leven», aldus werknemers Diego en Maarten. (WAE)

NV Gezond - website



- Home
- Over nv gezond ▾
- nv gezond award ▾
- Gezondheidstips
- Toolbox ▾
- FAQ
- Contacteer ons

Nieuws

Deelnemersveld nv gezond award 2013 afkomstig uit gans...

33% meer inschrijvingen voor de nv gezond award...

nv gezond : strategie voor sociaal-economische streekontwikkeling in...

nv gezond gaat internationaal!

Aan de slag

Instrumenten voor uw bedrijvenvereniging en uw KMO

Voorbeelden

Bedrijvenpark Kortrijk-Noord

Bedrijventerrein Leie

Kennedypark Kortrijk

U bevindt zich hier: Aan de slag

Samen gezondheidsactiviteiten organiseren in 7 stappen

AAN DE SLAG



NV Gezond - stappenplan



NV Gezond - stappenplan



NV Gezond - Leidraad



Hoe zit het met jouw hart?

Jouw resultaten: (kruis aan)



Je hebt een hoog cardiovasculair risico. Dit betekent dat de kans om binnen de 10 jaar te sterven aan een hart- en vaatziekte groter dan of gelijk aan 10 % is.



Je hebt een matig cardiovasculair risico. Dit betekent dat de kans dat je binnen de 10 jaar zal sterven aan een hart- en vaatziekte tussen 5 % en 9 % ligt.



Je hebt een cardiovasculair risico dat enkel komt door het roken. Wanneer je stopt met roken, zal je risico na 2 jaar volledig verdwenen zijn!



Je hebt een laag cardiovasculair risico. Dit betekent dat je weinig tot geen kans hebt om een hart- en vaatziekte te krijgen de komende 10 jaar.

Bron: Bolland, B., Christiaens, T., Goderis, G. en anderen. Aanbevelingen voor goede medische praktijkvoering: Globaal Cardiovasculair risicobeheer. Huisarts Nu: september 2007; 36 (7)

Wat kan je doen?

Sommige risicofactoren kan je niet beïnvloeden, zoals je leeftijd, erfelijkheid en geslacht. Toch zijn er een aantal belangrijke factoren die je wel zelf in de hand hebt, namelijk:

- ⇒ Stoppen met roken
- ⇒ Gezonde voeding
- ⇒ Voldoende beweging
- ⇒ Alcohol drinken met mate

Laat de sigaret

Roken is één van grootste boosdoeners van hart- en vaatziekten. Roken is slecht voor je bloedvaten en vermindert de aanvoer van zuurstof naar de hartspier. Door niet te roken kan je de kans op hart- en vaatziekten sterk verminderen. Stoppen met roken zal je op korte termijn al voordelen opleveren, zelfs als je al jaren een verstokte roker bent.



Eet gezond

Eet gevarieerd: eet veel groenten, fruit, aardappelen en volle graanproducten. Vet, suiker, vlees en zout gebruik je best met mate. Drink veel water en melkproducten en eet regelmatig. Dit wil zeggen: 3 hoofdmaaltijden en 2 tussendoortjes per dag.

Beweeg voldoende

De bewegnorm voor volwassenen is minstens 30 minuten per dag. Lukt het je niet om 30 minuten aan een stuk bewegen, dan mag je ook 3 keer 10 minuten bewegen. Bijvoorbeeld een korte wandeling tijdens de middag of een boodschap te voet of met de fiets doen.



Wees matig met alcohol

Drink zo weinig mogelijk alcohol:

→ Voor vrouwen is dit maximum 2 glazen per dag. Om gewoontevorming te voorkomen drink je best 2 dagen per week helemaal geen alcohol. Drink per gelegenheid nooit meer dan 3 standaardglazen.

→ Voor mannen is dit maximum 3 glazen per dag. Om gewoontevorming te voorkomen drink je best 2 dagen per week helemaal geen alcohol. Drink per gelegenheid nooit meer dan 5 standaardglazen.



NV Gezond - Award



- NV gezond award - 7 oktober 2015
 - (Gratis) inschrijven op www.nvgezond.be
- Start jaarlijks in maart (dossiers begin september)
- Drie winnaars: individuele KMO (profit), individuele KMO (non-profit/social profit) en groep van KMO's

Kurt Ghekiere, voorzitter Bedrijvenpark Kortrijk-Noord

“nv Gezond Award is voor ons een godsgeschenk”

Werknemers laten socialiseren via gezondheidsinitiatieven: dat is de kerngedachte van de nv Gezond Award, een initiatief van VIGeZ, het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie. De trofee werd ontvingen voor het eerst uitgereikt. In de categorie Bedrijfsverenigingen ging de onderscheiding naar het Bedrijvenpark Kortrijk-Noord (Kaurne-Kortrijk). “Deze trofee was voor ons tegelijk een must en een godsgeschenk,” verklaart Kurt Ghekiere, voorzitter van Bedrijvenpark Kortrijk-Noord. De winnaar ontving niet alleen een gratis fruitmand voor elk bedrijf (aangeboden door Fruitnocks), maar ook het pakket “de fitte ondernemer”, aangeboden door UNIZO in samenwerking met Sports.

M.M. Hoe sterk leeft Bedrijvenpark Kortrijk-Noord?
Kurt Ghekiere: “Bedrijvenpark Kortrijk-Noord is gegroeid uit de Bedrijfsvereniging Kaurne, die deels niet zo actief was. Dat veranderde toen Agentschap Ondernemen Vlaanderen drie jaar geleden een wedstrijd uitbreidde om bedrijven te laten leven in te blazen en daar in totaal 3 miljoen euro subsidie voor viel. Dat was voor ons de aanleiding om met versende krachten een fase winst door onze vereniging te laten vliegen.”

“De reden dat wij tot winnaar werden verkozen, is dat we het project ‘nv gezond’ het beste naar de praktijk hebben vertaald.”

M.M. Wat was het resultaat van die wedstrijd?
“Wij zijn eerst naar enkele inspirerende voorbeelden gaan kijken, zoals Industrienieuw De Pijp in Napprecht. We hebben dan met de steun van de Kaurne burgemeester Carl Vereecke, de intercommunale Leindal, de PCPI en Kanal 127, een goed onderhouden dossier opgesteld, dat zich richtte op verschillende aspecten. Daartoe hoorden onder meer verfraaiing en bewegingszorg van het bedrijventerrein, maar ook initiatieven om mensen te dynamiseren, zoals lunchreunies. Daarbij een sterk dossier behouden wij tot de winnaars, die over een periode van vijf jaar een totale subsidie van 300.000 euro kregen. Met een extra



Kurt Ghekiere: “Blijft om te zien van twee andere Kortrijkse bedrijvenverenigingen.”

steunje in de rug van Kortrijk en Kaurne, konden wij de motor van het bedrijventerrein weer aanzwengelen. De aanstelling van een specifieke parkmanager (Bert Demeulemeester, nvdr) heeft daar veel toe bijgedragen.”

M.M. Wanneer de interesse om deel te nemen aan de nv Gezond Award?

“Na de vruchtbare samenwerking met de gemeente Kaurne voor de wedstrijd van Agentschap Ondernemen Vlaanderen, was afgesproken dat zij ons op de hoogte zouden houden van gelijkjarige initiatieven. Toen wij één week voor de deadline voor de ingave van de dossiers weet kregen van deze award, hebben wij gewerkt aan een goed onderhouden dossier. De reden die wij tot winnaar werden verkozen, is dat we het project ‘nv gezond’ het beste naar de praktijk hebben vertaald. We werken nauw samen met lokale arbeiders en andere bedrijven, waardoor we een groot aantal werknemers bereiken. Bovendien zijn we eens gevraagd een groot draagvlak te creëren bij onze medewerkers.”

NV Gezond - Award



nv gezondaward 



Bent u een werkgever met aandacht voor het welzijn en de gezondheid van zijn medewerkers?

Dan verdient u een beloning en is de **nv gezond award** zeker iets voor u

"Investeren in de gezondheid van je medewerkers is investeren in de toekomst van je bedrijf."

Arjo Vander Elst
EHS manager bij Minto nv
Winnaar **nv gezond award 2014**

Met deze verkiezing wil het VGeZ niet alleen kleinere organisaties de kans geven om hun gezondheidsinitiatieven in de kijker te zetten. De wedstrijd wil ook samenwerking op het vlak van gezondheid stimuleren én belonen. Samenwerking zowel tussen bedrijven onderling als tussen bedrijven, toeleveranciers en lokale besturen. De voordelen en de aanpak van zo'n partnership?

Neem een kijkje op www.nvgezond.be.

vigez
Maakt initiatief voor Gezondheidsinitiatieven of Ziektepreventie vzw

ESF
EUROPESE SAMENWERKING VOOR GROTERE TOEGANG TOT EMPLOYMENT

Wie kan deelnemen aan de nv gezond award? 

Prijzenpakket t.w.v. € 5000

Bent u zaakvoerder van een kmo of voorzitter van een bedrijverenvereniging? Runt u misschien een social profit onderneming? Of bent u personeelsverantwoordelijke bij een lokaal bestuur?

En heeft u aandacht voor de gezondheid van uw werknemers, personeel of collega's, dan kan u zich inschrijven voor deze wedstrijd. Er zijn 3 wedstrijdcategorieën:

- de categorie 'individuele kmo' (profit)
- de categorie 'individuele kmo' (non-profit/social profit + Gezonde Gemeenten)
- de categorie 'groep van kmo's/bedrijverenverenigingen'

Een experten-jury zal uit de ingezonden deelnames dossiers voor elke categorie 1 winnaar kiezen. De winnaars maken o.a. kans op gezonde en verse lunches voor hun werknemers ter waarde van 1000€ en dagelijks geleverd. Ze kunnen bovendien hun gezonde bedrijfsinitiatieven voorstellen in HR-Magazine en op Kanaal Z. De awards worden uitgereikt op 7 oktober 2015.

Volg ons op Twitter
[@VGeZine](https://twitter.com/VGeZine)
[nvgezondaward](https://twitter.com/nvgezondaward)

Word lid van de groep 'gezond werken' op LinkedIn 

vigez
Maakt initiatief voor Gezondheidsinitiatieven en Ziektepreventie vzw

NIEUW uitreiking publieksprijs

Schrijf u in op www.nvgezond.be en vul het deelnameformulier in!



Partners **securex** **VKA** **sofim** **vvsg** **Premed**
idewe **Prebes** **unizo** **Provikmo** **VDA&** **Solucious**
Verso **HRMagazine** **kanaal Z** **mensura** **logo**



Jobfit



- www.jobfit.be en www.jobfitkmo.be
- Projecten voor een gezond voedings- en bewegingsbeleid uitgetest in samenwerking met:
 - Jobfit: AGORIA (technologische industrie)
 - Jobfitkmo: FEVIA (voedingsindustrie) en bouwsector
- Focus op voeding en beweging via Jobfit-rapport en traject op maat (opleidingsdagen)

Jobfit - Stappenplan



Stappenplan

Lijftijdbox

Testimonials

Over Jobfit

Inschrijven

< 250 medewerkers
Ga dan naar



HET STAPPENPLAN



Jobfit - Formules



JOBFIT-FORMULE: AUTOMAAT = 3° C

verk



Stap 4
De ideale Jobfit-samenstelling is een aanbod van tussendoortjes dat voor 75% uit eerstekeuze tussendoortjes en tweedekeuze tussendoortjes bestaat. 50% daarvan zijn eerstekeuze tussendoortjes. Het aanbod eerstekeuze tussendoortjes moet minstens een melkproduct, calciumverrijkt sojaproduct of fruit bevatten.

Stap 3
Als derde stap verhoogt u het aanbod eerstekeuze en tweede keuze tussendoortjes tot 50%, waarvan 25 % eerstekeuze is. Het aanbod eerstekeuze tussendoortjes moet minstens een melkproduct, calciumverrijkt sojaproduct of fruit bevatten.

Stap 2
Breed het assortiment eerstekeuze tussendoortjes uit tot 25%. Het aanbod eerstekeuze tussendoortjes moet minstens een melkproduct, calciumverrijkt sojaproduct of fruit bevatten.

Stap 1
Voeg als eerste stap een melkproduct of fruit toe aan het aanbod tussendoortjes. Zorg daarnaast dat het aanbod 10% eerstekeuze tussendoortjes bevat.

Jobfit - Takenprofielen en beweegcontexten



© vigez

Jobfit - Lijftijd



vigez
Vlaams Instituut voor
Gezondheidspromotie en
Ziektepreventie vzw

logo^{LL}
GEZONDHEID
TROEF

Jobfit - Lijftijd



RECEPT

**LOGO
BEDRIJF**

Titel

BOODSCHAPPEN <small>(voor x personen)</small>	BEREIDING
<ul style="list-style-type: none"> tekst 	1. Tekst
	<p>Subtitel</p> <p>Tekst</p>

Heb je ook een recept? Of heb je zin in meer fiches? Surf naar [naar de lijftijd-verantwoordelijke op je werk.](#)

**LOGO
BEDRIJF**

BEWEEGTUSSENDOORTJE

mexican standoff

FEITEN

OPGELET
Heb je ooit... doe dan niet mee met de uitdaging. Je zou

SPIEREN
De spieren die je hiervoor gebruikt, zijn de ... Die spieren gebruiken de meeste mensen dagelijks als ze...

TRAINEN
Je kunt hiervoor trainen door... **Let op:** als je deze spier overtraint, krijg je ...

GEMENE TIP
Leun iets achteruit, dan

Heb je ook een uitdaging? Of heb je zin in meer fiches? Surf naar [lijftijd.be](#), of stap naar de lijftijd-verantwoordelijke op je werk.

NAAM	PLAATS	TIJD

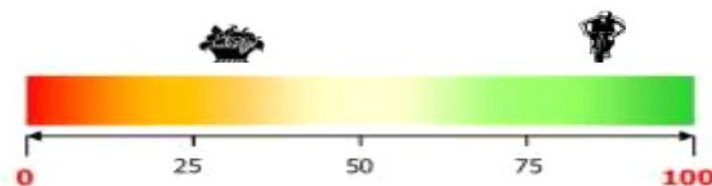


Jobfit - Analyse instrument



Samengevat

Hoge Prioriteit (aanpak < 1 jaar)	Matige Prioriteit (aanpak < 2 jaar)	Lage Prioriteit (aanpak < 5 jaar)	Actoren
1.2 / 2.1	Opstap naar een formele aanpak wat betreft gezonde voeding		Comité preventie en bescherming op het werk
1.3.1 / 2.2	Deskundigheidsbevordering inzake projectmatige aanpak van gezonde voeding *		Comité preventie en bescherming op het werk
	1.3 / 2.3 Projectmatige aanpak		Coördinator gezondheidspromotie
	1.3.1 / 2.3.1 Educatie voeding en beweging		Coördinator gezondheidspromotie, en de werkgroep voeding en beweging
	1.3.3 / 2.3.3 Aanbod aanpassen aan het advies		Coördinator gezondheidspromotie, en de werkgroep voeding en beweging



Jobfit - www.jobfit.be



jobfit
Gezond eten en bewegen op het werk

Wilt uw bedrijf gaan voor gezond op het werk, maar weet u niet goed hoe te beginnen? Of organiseerde u al gezonde activiteiten, maar zijn ze nog geen onderdeel van het bedrijfsbeleid?

Dan kan Jobfit heel wat voor u betekenen: schrijf uw bedrijf nu in voor Jobfit, doe een analyse van uw voedings- en bewegingsbeleid, en ontvang informatie en bruikbare tools waarmee u meteen aan de slag kan.

Testimonials

Bekieud waarom andere bedrijven aan de slag gaan met Jobfit? Ontdek hier hun argumenten!

Wilt u weten wat hun ervaringen zijn met gezondheidsbevordering op en via het werk? Kom het gauw te weten!

Doe de test

Doe de test en ontdek hoe het gesteld is met het voedings- en bewegingsbeleid van uw bedrijf. Ga daarna aan de slag met de verbeterpunten.

Inschrijven

Schrijf uw bedrijf nu in voor Jobfit en ontdek de voordelen van ons aanbod.

jobfit

Stappenplan

Lijfjijfbox

Testimonials

Over Jobfit

Inschrijven

250 medewerkers
Ga dan naar
jobfit kmo

logo LL
GEZONDHEID
TROEF

Bike to work



- www.biketowork.be
- Woon-werkverkeer met fiets stimuleren
- Summer- en wintertrophy
- Bijdrage werkgever - voordelen voor werknemers als ze hun verplaatsingen registreren
- Koppeling fietsvergoeding aan loonadministratie mogelijk
- Tips voor fietsbeleid en overtuigen collega's

10.000 stappen



- www.10000stappen.be
- Laagdrempelig project dat aanzet tot het integreren van meer beweging in het dagelijks leven
- Gericht op sedentaire volwassenen
- Online tool voor bedrijven en individuen

Beweegcontexten werknemers



Elke stap telt!
Blijf ook thuis actief

Zet 10.000 stappen
per dag voor een
betere gezondheid.



    www.facebook.com/10000stappen
 #10000stappen 



Elke stap telt!
Neem een actieve break

Zet 10.000 stappen
per dag voor een
betere gezondheid.



    www.facebook.com/10000stappen
 #10000stappen 



Beweegcontexten werknemers



Zet 10.000 stappen per dag voor een betere gezondheid.

10000stappen.be

UNIVERSITEIT GENT | LeCo | vigez | www.facebook.com/10000stappen | #10000stappen




Zet 10.000 stappen per dag voor een betere gezondheid.

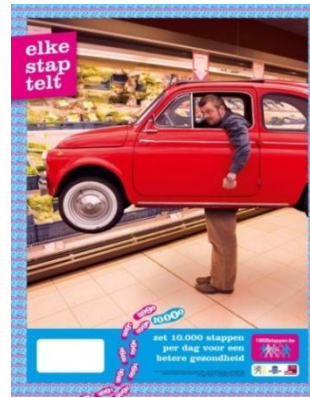
10000stappen.be

UNIVERSITEIT GENT | LeCo | vigez | www.facebook.com/10000stappen | #10000stappen




Materialen

- Folders en affiches
- Voetzooltjes
- Windvlag
- Banner
- Stappenplan
- Actiefiches
- Signalisatie
- Stappenteller
- Website met registratietool



Vlaanderen stopt met roken



VLAANDEREN STOPT MET ROKEN.BE

IK WIL STOPPEN
Wat zijn de gevolgen van roken? Wat is tabaksverslaving? Hoe stoppen?

ACTIEZONE
Op zoek naar inspiratie voor een eigen actie? Meer weten over de lopende campagnes?

PROFESSIONALS
Hoe stoppen aanpakken op school? Op het werk? In de gemeente? In de zorg?

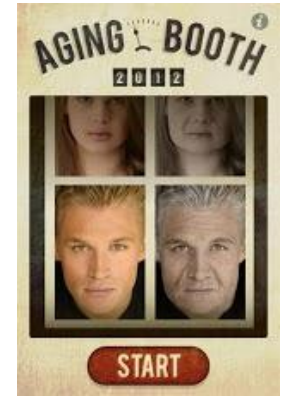
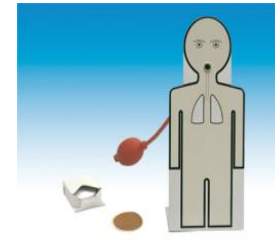
LOKAAL AANBOD
Waar kan de roker terecht voor rookstopbegeleiding in de eigen gemeente?
Postcode

OUDERS
Uw kind rookt of begint ermee. Hoe pakt u het aan?

JONGEREN
Wat jij niet mag weten over de sigaret? Klik hier!

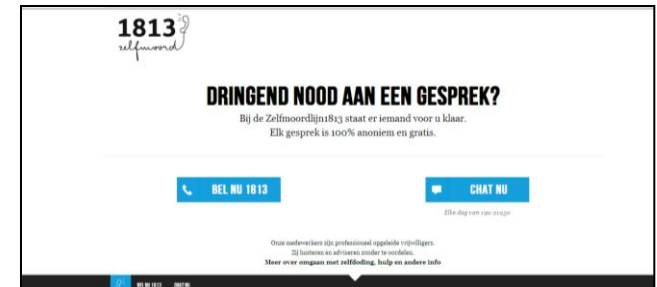
NIEUWS
Nieuws uit binnen- en buitenland over roken en tabak.

© 2012 Vlaanderen stopt met roken | dabbaz



Fit in je hoofd

- Fit in je hoofd, goed in je vel
- 10 oktober = Werelddag geestelijke gezondheid
- Interessante websites:
 - www.fitinjehoofd.be
 - www.zelfmoord1813.be



Fit in je hoofd

En hoe blijf jij
Fit in je **Hoofd**?



www.fitinjehoofd.be

Ontdek **10 stappen** die je gezonder en veerkrachtiger maken. Doe de veerkracht-test en leef je uit op je eigen online werkplek. Want wie zich Fit in zijn Hoofd voelt, zit Goed in zijn Vel.

Met de APP



De **10 stappen** van
Fit in je Hoofd

- 1 Vind jezelf oke
- 2 Praat erover
- 3 Beweeg
- 4 Probeer iets nieuws uit
- 5 Reken op je vrienden
- 6 Durf **nee** te zeggen
- 7 Ga ervoor
- 8 Durf hulp te vragen
- 9 Gun jezelf rust
- 10 Hou je hoofd boven water

Versterk jouw veerkracht.
www.fitinjehoofd.be

Met de APP



Het vroegtijdig opsporen van kanker

- www.bevolkingsonderzoek.be

OPSPORING VERZUCHT

Oké, maar hebben jullie goede detectives?



Griepvaccinatie



**LAAT GRIEP
DEZE WINTER
IN DE KOU
STAAN**

Zwanger, 65+, diabetes of chronisch ziek?
Bescherm jezelf: laat je vaccineren.

GRIEPVACCINATIE.BE

Vlaanderen
is zorg

AGENTSCHAP
ZORG & GEZONDHEID

www.griepvaccinatie.be

Aanbevolen voor:

- verzorgend personeel
- zwangere vrouwen
- chronische zieken of personen met een verminderde weerstand
- diabetici
- 65+

EDPBW= je partner

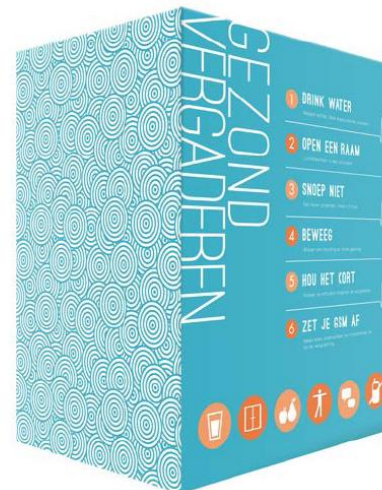
- De externe dienst voor preventie en bescherming op het werk kan je ondersteunen:
 - Door bepaalde thema's aan te kaarten tijdens het medisch onderzoek
 - Bij het uitwerken van projecten op maat
 - Bij het implementeren van Vlaamse projecten, zoals NV Gezond, Jobfit, 10000 stappen, ...

Gezond vergaderen

WIST JE DAT...

- DRINKEN** — een volwassen persoon dagelijks minstens anderhalve liter moet drinken?
- VERLUCHTEN** — binnenlucht vaak meer vervuild is dan de buitenlucht!
- ETEN** — een gezond tussendoortje niet meer dan 150 kcal bevat en arm is aan vet en zout?
- BEWEGEN** — je stijfheid kan voorkomen door regelmatig van houding te wisselen?
- FIT IN JE HOOP** — een efficiënte vergadering voor een beter gemoed zorgt bij je omgeving en bij jezelf?
- OM GEMAAKT** — gaat telefoons tijdens een vergadering altijd positief onthaald wordt?

WEETJES OVER
GEZOND VERGADEREN





Logo Midden-West-Vlaanderen:

stefanie@logomiddenwvl.be

051/23.17.41

Logo Brugge-Oostende

dieter.vanparys@logobrugge-oostende.be

050/32.72.95

Logo Leieland:

diederik@logoleieland.be

056/44.07.94