

AANPAK BIJ JANSSEN PHARMACEUTICA/J&J CAMPUS BELGIË

HOE MOTIVEER JE JE MEDEWERKERS TOT MEER BEWEGEN?

HealthForus2020
 Healthier Together

AANPAK VIA VERSCHILLENDE MEDIA

-  APPS & VIDEO'S
-  AANPASSINGEN OP DE WERKPLEK ZELF
-  SENSIBILISATIEACTIES EN OPLEIDING



HealthForus2020
 Healthier Together

APPS & VIDEO'S

- Apps: 'Healthy & Me' app met extra onderbrekingstips of signaal

bij te lang zitten

- Beweegvideo voor healthy meetings



AANPASSING OP DE WERKPLEK ZELF

- Mogelijkheid tot uitlenen van deskbikes om te plaatsen in de coffeecorners
 - Korte beweegpauzes
 - Projectjes om zoveel mogelijk km af te leggen voor bv. goed doel

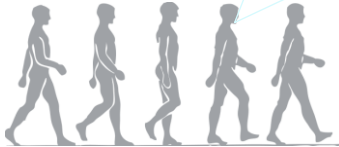
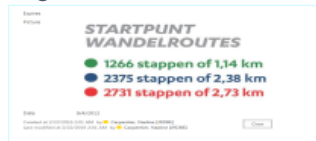
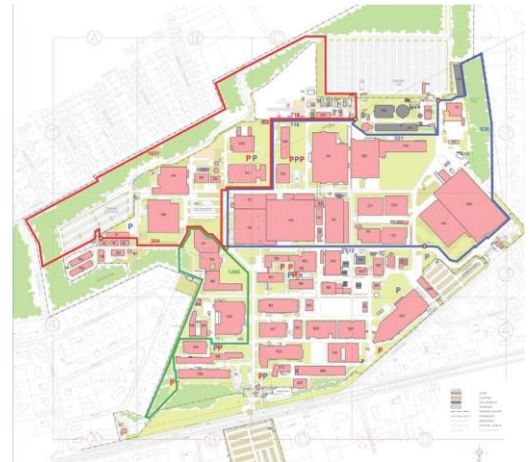


- Challenges voor meer stappen met trackers: "Our Amazing Journey"
 - Elke medewerker krijgt een tracker en krijgt zo een goed beeld van aantal stappen per dag
 - Spontstaan wedstrijdje tussen afdelingen
 - Ook in vrije tijd wordt er meer aandacht besteed aan bewegen



Wandelroutes on site

- 3 routes aangeduid in verschillende kleuren
 - = Afstand weergegeven in km.
 - = Ook weergegeven in aantal stappen
- Ideaal om tijdens de middag te doen



- Introductie Zit-sta tafels
- Vergaderzalen met hoge tafels
- Bijzettafels met gasveer



Sensibilisatieacties en opleiding

1. Sensibilisatieacties rond zitgedrag en negatieve gevolgen a.d.h.v. Infosessies

2. Campagne op Werelddag Veiligheid en Gezondheid op het Werk

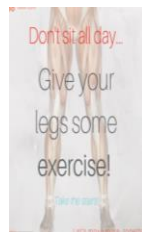
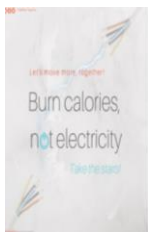


checklist
STOEL EN TAFEL INSTELLEN

- 1. Hoogte van je stoel**
 - Zorg ervoor dat je voeten plat en stevig op de grond staan
 - Je benen moeten haak hoek zijn op je heupen
 - Zorg er steeds voor dat je een open heuphoek hebt
- 2. Diepte van het zitvlak**
 - Bovenbenen zo ver mogelijk ondersteunen
 - 2-3 vingers tussen het einde van het zitvlak en je kniehoek
- 3. Hoogte van de rugleuning**
 - De rugleuning beschermt over een bol pedaal
 - Dit moet alleen "puzzelstuk" aansluiten in je rughoek
- 4. Armsteunen van je stoel**
 - Je armsteunen brengen je tot op de hoogte van je elleboog
 - Je leunhoed ontspannen, niet opgetrokken
 - Ellebogen zijn ook ondersteund
- 5. Tafelhoogte**
 - Tafel op gelijke hoogte brengen met de armsteunen, dus je voet je tafel aan een die stoel, niet ondervoet
 - Tafelbord op 10 cm van de tafelrand
 - Gelukkig rechtel tafels of tafels met rechte zenden
 - Schemen en stoel aan recht stuk van je bureau
 - Indien geen andere mogelijkheid, stel hoogte aanpassen aan de tafel, maar gelukkig dan zeker een voetenbankje



1. Trappencampagne



1. Workshop kantoorergo met aandacht voor onderbrekingstips

ARMEN EN SCHOUDERS	SCHUINE NEKSPIEREN	BOVENRUG
<ul style="list-style-type: none"> Vouw je vingers in elkaar Draai je polsen zodat je handpalmen naar het plafond wijzen Strek je armen hoog boven je hoofd zodat je je armen en je borst rekt 	<ul style="list-style-type: none"> Kantel je hoofd naar je rechter schouder totdat je een lichte rek aan de linkerkant van je nek voelt Breng daarna voorzichtig je hoofd terug naar het midden en kantel het naar je linker schouder 	<ul style="list-style-type: none"> Vouw je vingers in elkaar en draai je handpalmen weg van jou Strek je armen voorwaarts en duw je handen ver weg tot je een rek tussen je schouderbladen voelt

