

# Bewegen begint op de werkvloer **Dát werkt**

Beweegalliantie sessie 3

Jan Plat

11-3-24

# Voor vandaag 39 aanmeldingen uit de volgende type organisaties:

Werkgever	12
Aanbieder	12
Zorgverzekeraar	4
Brancheorganisatie	1
Onderzoek	3
Inkomensverzekeraar	1
Kennisorganisatie	4
Sportbond	1
OR	1
Overig	1



# Cirkel Beweegalliantie Setting Werk

Bewegen Begint op de Werkvloer (**BBW**)

## Uitdagend doel:

*Elk team bij elke werkgever in Nederland heeft in 2040 een collega in de vorm van een BBW-coach.*

*De BBW-coach daagt collega's uit om:*

- (meer) te bewegen*
- bewegen als het nieuwe normaal zien in hun werk / dagelijks leven*





## 4 cirkel bijeenkomsten -> aan de slag met:

Waarom is het nog geen gemeengoed dat werknemers hun collega's stimuleren (meer) in beweging te komen?

1. Welke obstakels staan dit in de weg? -> 1 november '23
2. Wat is ervoor nodig om deze obstakels te omzeilen? -> 18 januari '24
3. Hoe gaan we dit doen? -> **11 maart '24**
4. En hoe zorgen we voor de opstart en borging? -> 25 april '24

# Agenda (pauzes tussendoor)

- Welkom en programma door Jan 5 min
- **Liesbeth Hooghoudt** - Zilveren Kruis 15 min  
Aanpak 'Gezond Ondernemen'
- Warming-up met Jan 5 min
- Voorbeelden van ambassadeurs:
  - **Claudia Jansen-Otten** - Liemers college 10 min  
Onderzoek rol ambassadeurs en sociale steun van medewerkers om vitaliteit te verbeteren
  - **Lars Duistermaat / Rick Kleinhesselink** 10 min  
Graafschap college / AIB / Beweeg en Sport Aanjager (BSA)
  - **Pieter Iedema** - Bewegen Werkt 10 min  
VitaliteitsFan (ViFa)
- Stabiliteitsoefeningen met Jan 5 min
- Opruimen van obstakels voor de BBW aanpak 80 min  
Incl. wrap-up
- **Hans Arends** – Beweegalliantie 15 min  
Algemene ontwikkelingen Domein Werk
- Actieve afsluiting met Jan 5 min



# Gezond ondernemen

Liesbeth Hooghoudt

Zilveren Kruis



# Warming-up

Losmaken



# Delen van visie en ervaringen ambassadeurs op de werkvloer

Claudia Jansen-Otter

Lars Duistermaat

Pieter Iedema

Gezamenlijk beeld bij profiel van de BBW coach?

Meetlat: de obstakels en oplossingen van de 1<sup>e</sup> twee sessies

- Visie en cultuur
- Inhoud
- Kosten en baten
- Werkomgeving en -kenmeren



# VIT-Ik, samen vitaal

Claudia Jansen – Otten (Msc)

Docent LO en decaan Liemers College

Onderzoek in kader van de Master Sport- en Beweeginnovatie (HAN)

Onderzoek 'VIT-Ik, samen vitaal'

Vitaliteitsprogramma, waarbij ambassadeurs en sociale steun van medewerkers in worden ingezet om vitaliteit van docenten in het voortgezet onderwijs te verbeteren.





## Innovatie: VIT-Ik, samen vitaal

Door Claudia Jansen-Otten i.s.m.  
het Liemers College.

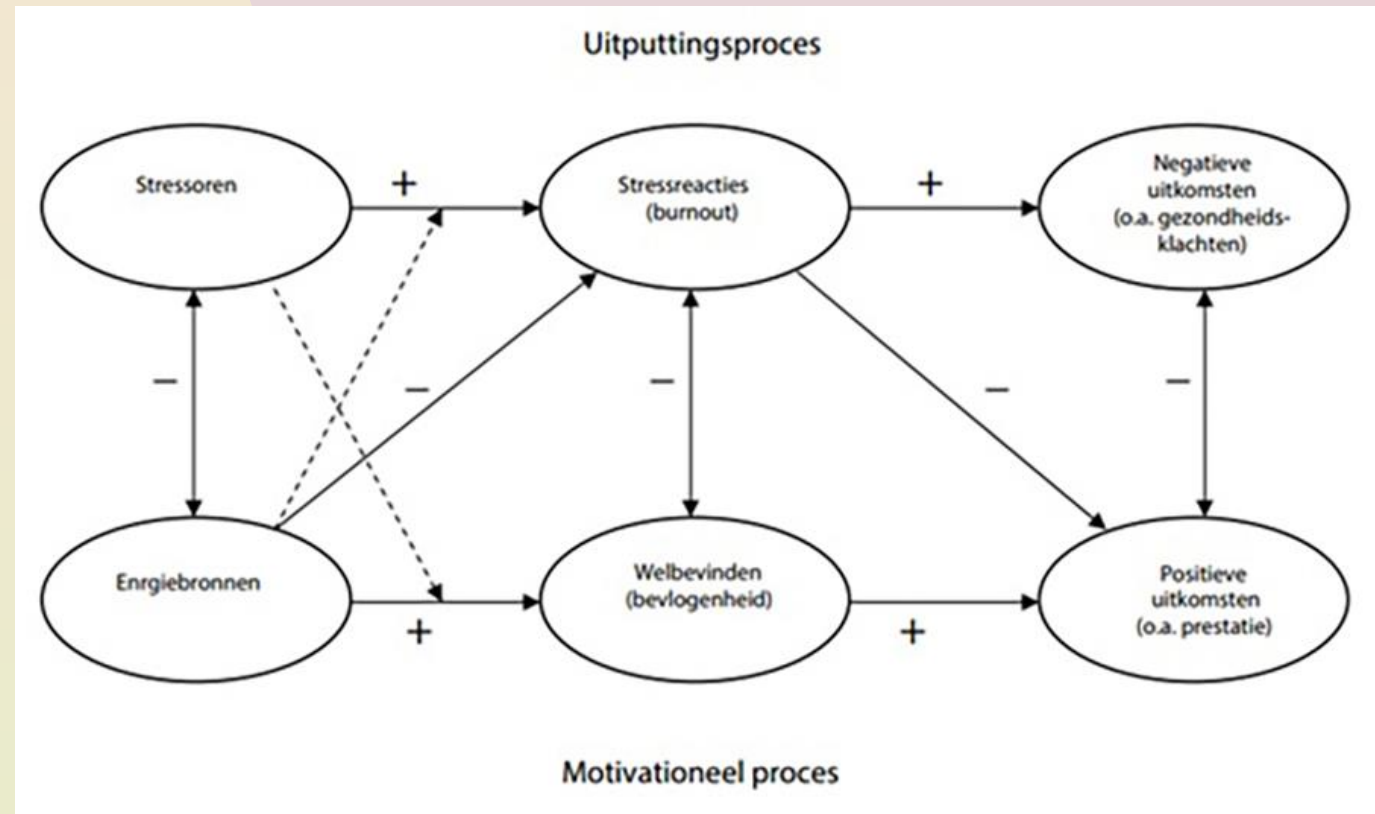


# Wie ben ik?

- Docent LO
- Decaan
- Master Sport- & Beweeginnovatie
- Vitaliteit medewerkers VO

# Aanleiding

- Hogere beroepsstress bij docenten
- Meer burn-out klachten in het onderwijs
- Preventief vitaliteitsprogramma



# VIT-ik, samen vitaal



## De Ambassadeur

- Sociale steun
- Verbeteren gezond gedrag
- Motivatie en betrokkenheid
- Versterken van draagkracht
- Identificatie en gemeenschapsvorming
- Ervaringsdeskundigheid

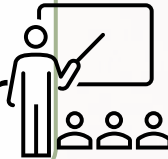
VIT-ik *Gamen vitaal*






 **Ambassadeurs**


Vrijwillige  
aanmelding 

Training tot  
ambassadeur 

Aan de slag! 

 **Projectleider**

Organiseren van  
activiteiten 

Ondersteunen en  
begeleiden  
ambassadeurs 



Volleybal  
Ambassadeur: Pieter



Sportinstuif  
Ambassadeur: Peter



Tone  
Ambassadeur: Wendy



Pickleball  
Ambassadeur: Harriet



Beachvolleybal  
Ambassadeur: Pieter



Toerclub  
Ambassadeur: Babette



# A. Visie en cultuur

Er is geen lange termijnvisie op duurzame inzetbaarheid als onderlegger voor beweegbeleid.

1. Weet wat de persoonlijke en organisatie agenda's zijn voor bewegen en speel hierop in met de implementatie van bewegen op de werkvloer.
  2. Zorg voor zichtbaarheid van rolmodellen of aanjagers.
- Nieuwe schoolplan-duurzaam inzetbaarheid en welzijn.
  - Cursus “Energiek naar je werk”.

# B. Inhoud

Er is onvoldoende kennis over de implementatie en inzet van BBW-coach.

1. Zorg voor een goede taakomschrijving en opleiding voor BBW-coaches
  2. Zorg voor een structuur waardoor BBW-coaches geïnspireerd en gemotiveerd blijven hun rol in te blijven vullen (bijv. kennisbank en intervisie)
  3. Zorg voor goede communicatiematerialen die organisaties en BBW-coaches kunnen ondersteunen.
- Cursus training voor ambassadeurs ontwikkelen.
  - Verschil tussen ambassadeurs

# C. Kosten en baten

Er is geen inzicht in kosten en baten van meer bewegen voor werkgever én werknemer

1. Maak inzichtelijk welke baten van bewegen op de werkvloer relevant zijn
2. Doe onderzoek naar kosten en baten of maak bestaande informatie hierover toegankelijk
3. Maak de BBW-coach in kosten laagdrempelig door subsidies of vergoedingen mogelijk óf inzichtelijk te maken

- [www.werkeninbeweging.nl](http://www.werkeninbeweging.nl) rekentool
- Sporten vs niet sportende collega:
  - verzuim 2 vs 9 %
  - arbeidsproductiviteit 12,5% hoger
  - meer bevlogen
  - subsidie: MDIEU of gezond en actief leven akkoord (GALA)

# D. Werkomgeving en -kenmerken

De BBW-coach is niet voor elke beroepsgroep relevant of mogelijk.

1. Bepaal voor welke beroepsgroepen de BBW-coach het meest relevant is
2. Bepaal welke werkomstandigheden (werkdruk, thuiswerken, 24-uurs economie, ploegendiensten, ...) de inzet van een BBW coach lastig maken én hoe dit dan toch mogelijk te maken is.
3. Bedenk hoe je de BBW-coach ook toegankelijk maakt in kleine organisaties zonder teams

# Beweeg- en SportAanjager (BSA)

Lars Duistermaat / Rick Kleinhesselink

Graafschap College / Achterhoek in Beweging

- BSA-cursus van 2 dagdelen
- Hoe collega's aansporen tot "gezonde" stap naar beweging en een gezonde werkomgeving.
- Netwerk met BSA'ers uit de regio





Bijeenkomst Beweegalliantie  
Beweeg- en sportaanjager



Lars Duistermaat  
Coordinator Student Vitaliteit

[l. Duistermaat@graafschapcollege.nl](mailto:l.duistermaat@graafschapcollege.nl)

Graafschap College & BSA trainer



Rick Kleinhesselink  
Adviseur Vitaliteit

[r. Kleinhesselink@graafschapcollege.nl](mailto:r.kleinhesselink@graafschapcollege.nl)

Graafschap College & Fit veur Altied







## Samenwerking in de Achterhoek

### Bestuurders afkomstig uit

- ✓ Overheid
- ✓ Ondernemers
- ✓ Organisaties



### Zes bestuurlijke thematafels:

- Onderwijs & Arbeidsmarkt
- Smart werken & Innovatie
- Mobiliteit & Bereikbaarheid
- Circulaire economie & Energietransitie
- Wonen & Vastgoed
- Gezondste Regio



# Wat is Fit Veur Altied?

Doel: werk maken van de gezondheid en fitheid van de beroepsbevolking binnen de regio Achterhoek.

De 4 partijen die FvA als project ingediend hebben zijn:  
Graafschap Verbindt, Open Club de Nevelhorst, Graafschap College en Achterhoek in Beweging.

Vormen van een regionaal, op beweging en preventie gericht ecosysteem voor werkgevers én hun werknemers.

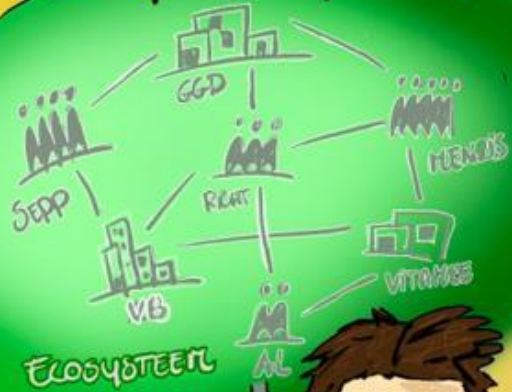
- Gebaseerd op vraagstukken van ondernemers
- Samenwerkingsvorm staat vooraf niet vast
- Expertise uit de regio zichtbaar en vindbaar maken





VITALE  
BEROEPSBEVOLKING

SAMEN LEREN  
& de Juiste  
dingen DOEN!



Informeren  
&  
Inspireren



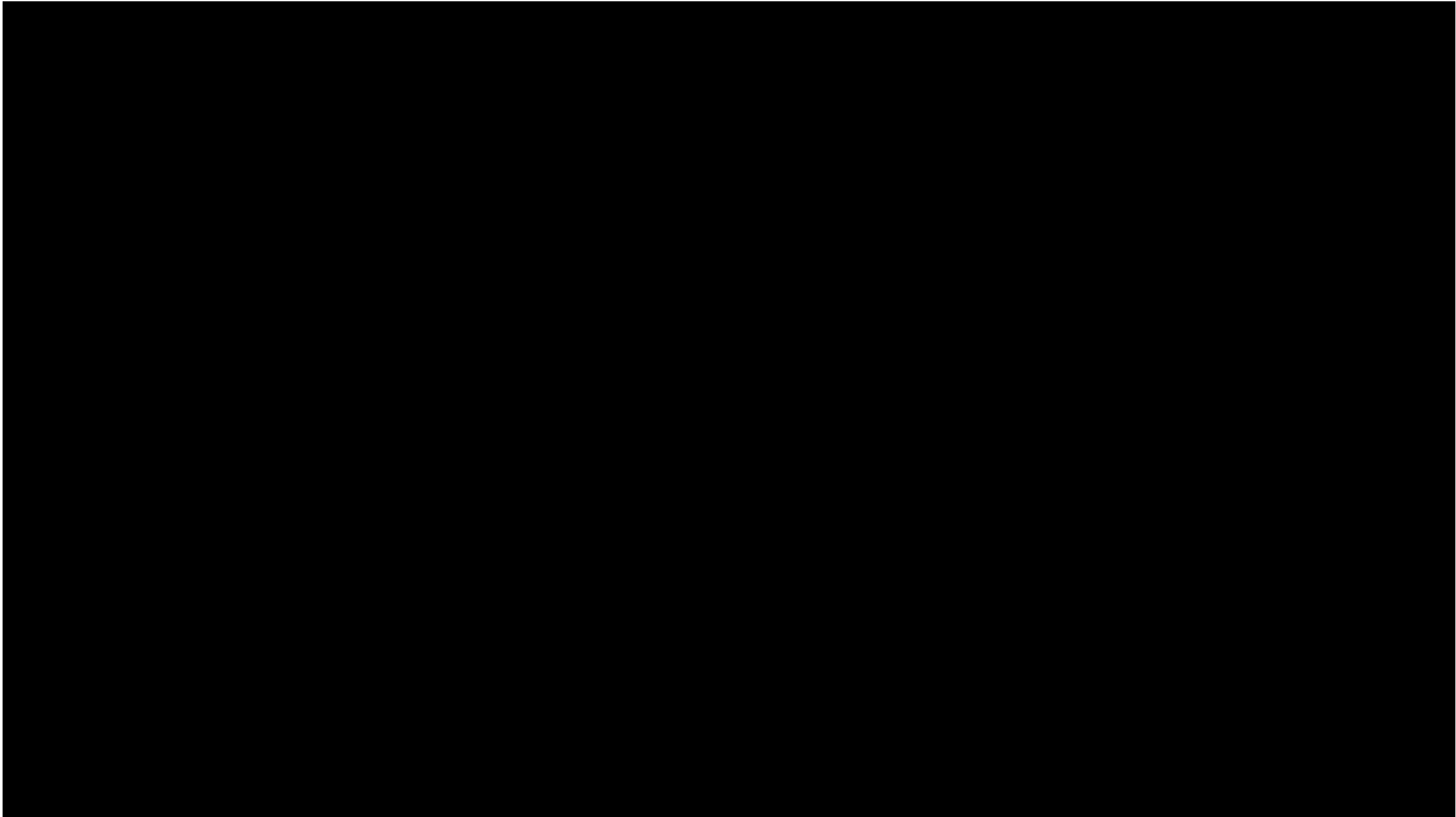
BRNK & GLD

ZWARE  
BEROEPEN

WERK  
FITTER  
VEUR ACTIE

BSA

HOE?



# Beweeg- en sportaanjager in feiten en cijfers

- 2 dagdelen
- Ambitie 120 BSA-ers opleiden in de Achterhoek (t/m 2024)
- Huidige stand van zaken: 60 BSA-ers opgeleid
- Diverse sectoren en diverse functies



# Hoe ziet de training eruit?

## **Visie en cultuur:**

- Mogelijkheden binnen instellingen verkennen hoe vitaliteit op de kaart te zetten (strategie)

## **Inhoud:**

- Good practice/inspireren
- Theorie om gesprekken en mogelijke obstakels te benaderen
- Kwaliteiten BSA'er in kaart brengen
- Netwerkvorming (online en fysiek)
- Online platform en social media

## **Kosten en baten:**

- Online platform en social media
- Terugkombijeenkomsten/verdiepende bijeenkomsten (beleid/subsidies)

## **Werkomgeving en kenmerken:**

- Obstakels en versnellers in kaart brengen
- Uitwisselen concrete voorbeelden



# Kansen

*De BSA als 'blauwdruk' voor de BBW;*

- Train de trainer
- Het bestaande uitbreiden
- Vorming landelijk netwerk



# VitaliteitsFan (ViFa)

Pieter Iedema

Bewegen Werkt





# Even voorstellen: Pieter Iedema

- Adviseur/trainer/coach >
- Passie voor triathlon
- Enthousiast over mijn familie

**BEWEGEN  
WERKT**



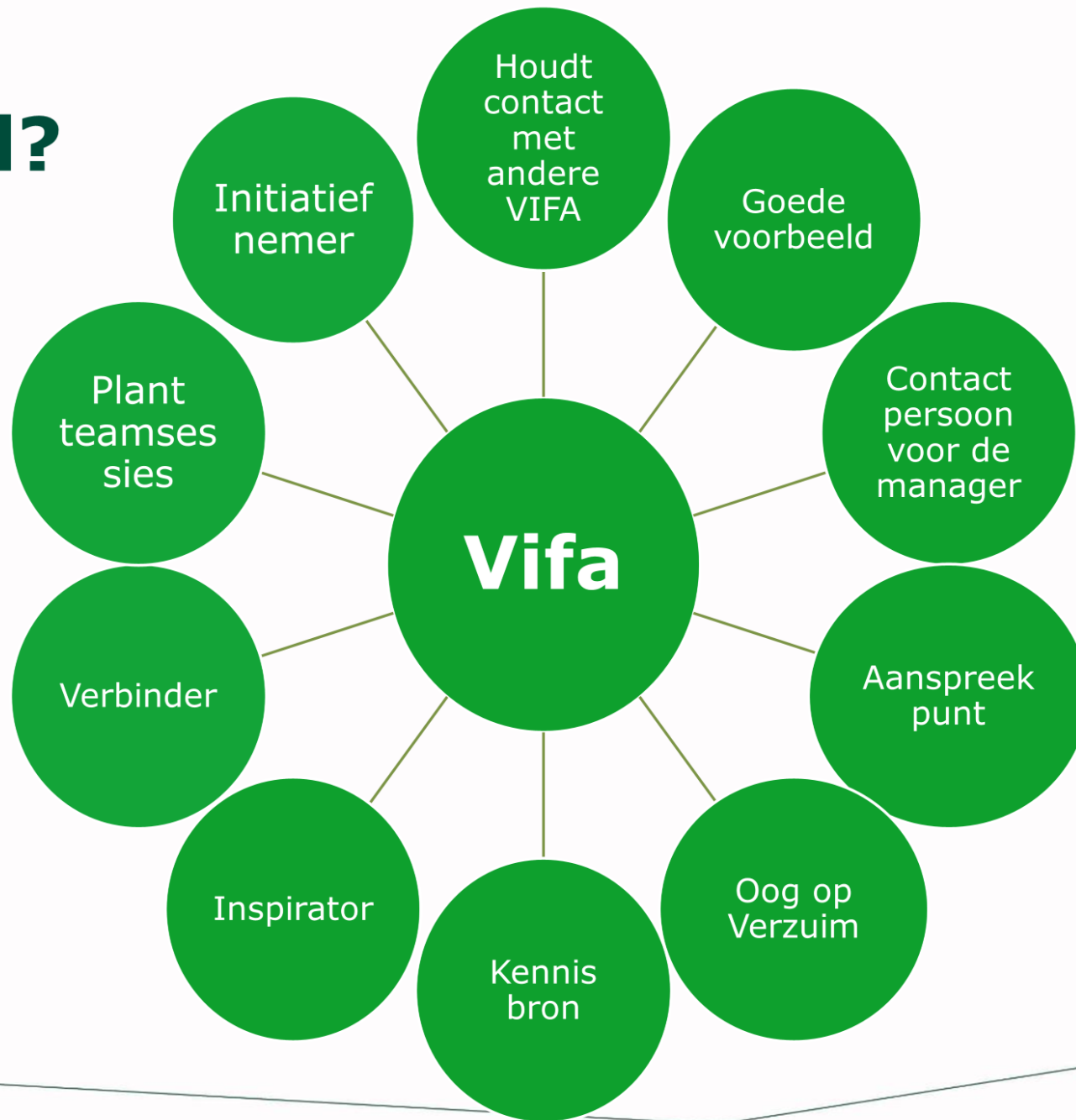
**BEWEGEN  
WERKT**

# VIFA Vitaliteitsfans

Vitaliteit als resultaat

**BEWEGEN**  
**WERKT**

# De Vifa rol?



# Opleiding VIFA RIBW

## Agenda dag 1

- Werkvorm wat is vitaliteit voor jou?
- Beleid en cultuur van RIBW OV
- Wat is Duurzame inzetbaarheid?
- Werkvorm Waarderend interview
- Werkvorm BRAVO test
- Werkvorm Lekker in je vel stellingen
- Test : Hoe bevlogen ben je?
- Teamscan : Huis van Werkvermogen
- Werkvorm Zelfanalyse werkstress
- Menukaart met interventies
- Vitaliteitsgesprek en Huis van Werkv.
- VIFA rol en plan als VIFA?

## Agenda dag 2

- Welke werkvorm past je toe : Ervaringen delen
- Nieuwe onderwerpen:
- Kracht van 8
- Krachten aanpak
- Werkgeluk
- Positieve Gezondheid (Spinnenweb)
- Verder met plan van aanpak als VIFA

# Herkent RIBW met de VIFA's de obstakels?

- a. **Ja** : RIBW heeft een **visie en juiste cultuur** en inderdaad implementatie vindt plaats op de werkvloer en VIFA's zijn echte aanjagers.
- b. **Ja** :Inhoud: **taak omschrijving** (en ook uren) is een essentieel en bij RIBW een verbeterpunt, intervisie heeft aandacht via lerend netwerk, communicatie heeft aandacht maar kan ook beter.
- c. **Deels**: Ook zonder inzicht in **kosten en baten** is men overtuigd van het belang en investeert men in opleiding en lerende netwerken. Evaluatie zonder kosten en baten analyse kan voldoende zijn.
- d. **Nee** : De **werkomgeving** is voor elke beroepsgroep van belang, zelfs voor de cliënten.

# Hoe verder?

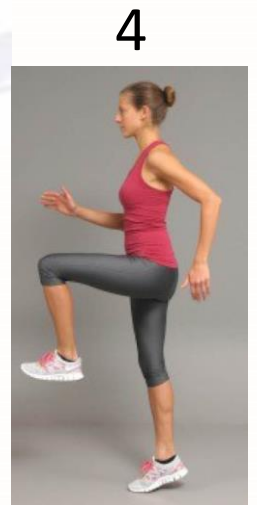
- De belangrijkste obstakels en oplossingen in beeld!
- Werkvorm: Hoe gaan we deze oplossingen aanpakken?
- Open space met afwisselend brainstormen en bewegen
- Werk met 3- of 4 talen 5 van de 11 oplossingen uit in 8 minuten.
- Vragen (zie formulier): wie, wat, wanneer, hoe, wat kan jij bijdragen? → op welk niveau?
- Doe na elke oplossing een beweegvorm van 2 minuten.
- Samenvatting (1 minuut)
  - Ga staan bij de flip-over waar je geëindigd bent
  - Vat samen: Hoe gaan we aan de slag met de betreffende oplossing?



# Beweegvormen

Gedurende 2 minuten, 4x tussen 2 pionnen:

1. Hakken, tenen lopen
2. Tripling
3. Hakken-billen
4. Skipping over dopjes
5. Voorwaarts huppelen met armenzwaai



# Belangrijkste oplossingen voor obstakels

## A. Visie en cultuur

1. Weet wat de persoonlijke en organisatie agenda's zijn voor bewegen en speel hierop in met de implementatie van bewegen op de werkvloer.
2. Zorg voor zichtbaarheid van rolmodellen of aanjagers

## B. Inhoud

1. Zorg voor een goede taakomschrijving en opleiding voor BBW-coaches
2. Zorg voor een structuur waardoor BBW-coaches geïnspireerd en gemotiveerd blijven hun rol in te blijven vullen (bijv. kennisbank en intervisie)
3. Zorg voor goede communicatiematerialen die organisaties en BBW-coaches kunnen ondersteunen.

## C. Kosten en baten

1. Maak inzichtelijk welke baten van bewegen op de werkvloer relevant zijn
2. Doe onderzoek naar kosten en baten of maak bestaande informatie hierover toegankelijk
3. Maak de BBW-coach in kosten laagdrempelig door subsidies of vergoedingen mogelijk óf inzichtelijk te maken

## D. Werkomgeving en -kenmerken

1. Bepaal voor welke beroepsgroepen de BBW-coach het meest relevant is
2. Bepaal welke werkomstandigheden (werkdruk, thuiswerken, 24-uurs economie, ploegendiensten, ...) de inzet van een BBW coach lastig maken én hoe dit dan toch mogelijk te maken is.
3. Bedenk hoe je de BBW-coach ook toegankelijk maakt in kleine organisaties zonder teams.



# Hans Arends

Netwerkadviser Werk  
Beweegalliantie

E-mail: [hans.arends@beweegalliantie.nl](mailto:hans.arends@beweegalliantie.nl)

Mobiel: 06-21649594

Ontwikkelingen Beweegalliantie Domein Werk



# Ontwikkelingen domein Werk

11 maart 2024

Cirkelbijeenkomst  
'Bewegen begint op de werkvloer'

 beweegalliantie





WE WILLEN NIET STIL ZITTEN (LETTERLIJK) EN ZITTEN  
FIGUURLIJK OOK NIET STIL

# Onderwerpen

- Denk mee!
- Voor jouw agenda



# Denk mee!

## Groeiprogramma's

- Aanjagen (lokale) laagdrempelige beweeginitiatieven en beproefde concepten
- Lokaal borgen/bestendigen en/of regionaal/landelijk op te schalen
- 'Criteria';
  - Bewegen 'door de dag heen'. Beweeginitiatieven die mensen in hun routine kunnen opnemen
  - Opgestart en kleinschalig toegepast. Deelname doelgroep/ is tevreden
  - Lokaal toegepast/ nog niet bestendigd
- Ondersteuning; inzet van expertise, kennis en netwerk

## Denk mee! (2)

### Beweegambassadeurs

- Boodschap en (lange termijn) visie van de Beweegalliantie uitdragen
- Gericht op gedragsbeïnvloeding en promotie
- Bewegen zelf voldoende en hebben positieve ervaring
- Langdurige inzet
- Grote geloofwaardigheid en reputatie

## Denk mee! (3)

### Beweegmakers

- Helpen lokaal (binnen een bedrijf, organisatie) met invulling van bewegen
- bezig met de toekomst te verbeteren
- Nemen voortouw, inspireren anderen
- Introduceren nieuwe ideeën, tonen leiderschap
- Vastberaden, gedreven, hoog aanpassingsvermogen, maatschappelijke betrokken, klantgericht

## Denk mee! (4)

### Waarom?

- Beweegalliantie wil;
  - Snel en echt impact
  - Nieuwe groepen bereiken
  - Kennislacunes overbruggen
  - Met inspirerende voorbeelden het werkveld concrete handvaten geven





# Voor jouw agenda

- 2 April: **Petitie 'Kom in beweging voor meer bewegen op het werk!'**
- 4 April: Bijeenkomst domein Werk (Hoogeveen)
- 23 April: Startbijeenkomst cirkel Ondersteuningsstructuur (Arnhem)
- 25 April: 4e Bijeenkomst cirkel Bewegen begint op de werkvloer (Wageningen)
- 6 November: Vakbeurs Gezond & Vitaal (Gorinchem)
- Te verwachten; Bijeenkomst cirkel effectief implementeren beweeginterventies

**VRAGEN?**  
**OPMERKINGEN?**  
**SUGGESTIES?**

# Laatste punt: uitnodiging

- Sessie 4: 25 april van 13.30 tot 16.30 uur bij Menzis in Wageningen  
Agenda: Hoe gaan we zorgen voor de opstart én borging van de vastgestelde aanpak!
- Schrijf je in via:
  - De QR code óf
  - <https://bewegenwerkt.nl/cases/bewegen-begint-op-de-werkvloer>
- Actieve afsluiting



**Dank en  
graag tot  
25 april**

Beweegalliantie

**BEWEGEN  
WERKT**