

### Leg de mix van activiteiten vast

Er zijn drie strategieën om gezonde leefgewoonten te promoten:

- **Voorlichting: sensibiliseren en informeren:** medewerkers worden op de hoogte gebracht van en gesensibiliseerd voor de activiteiten en maatregelen van het gezondheidsproject.

Voorbeelden:

- Een gezondheidsscreening in of buiten het bedrijf. Zorg dat elke medewerker de mogelijkheid heeft binnen zijn/ haar arbeidssysteem om hieraan deel te nemen.
- Een permanent informatiepunt met brochures, folders, enzovoort waar medewerkers terecht kunnen voor meer informatie over een gezonde levensstijl (bv. de Lijfklok met Lijftijdfiles. Meer informatie in de Lijftijdbox op de website).
- Infosessie over timemanagement in het kader van gezond koken en bewegen.
- Aanduiden met 'groen-oranje-rood' kleurensysteem hoe evenwichtig de snacks, broodjes of maaltijden zijn.

- **Voorziening:** het aanbod van het bedrijf dat medewerkers stimuleert tot gedragsverandering.

Voorbeelden:

- Aanbod en indeling van snackautomaten aanpassen door meer evenwichtige tussendoortjes in de automaat aan te bieden.
- Gratis aanbieden van water en bruiswater, thee en koffie.
- Gratis fruit aanbieden.
- Een lunchwandeling organiseren.
- Een wedstrijd rond 10.000 stappen opzetten (zie [www.10000stappen.be](http://www.10000stappen.be) of het draaiboek bij 'Stappenplan' op de website).

- **Voorschriften:** activiteiten en afspraken die de werkplek veranderen en gezond gedrag uitlokken. Dit zorgt voor de duurzaamheid van het project en is een belangrijke factor voor gedragsverandering. Veranderen van gewoonten is moeilijk en vraagt tijd. Als u activiteiten of maatregelen voorziet, doe dat dan minstens een half jaar. Pas dan zullen ze helemaal ingeburgerd zijn.

Voorbeelden:

- Fietsinfrastructuur verbeteren.
- Fluo-vestjes en fietslichtjes schenken aan regelmatige fietsers.
- Evenwichtige tussendoortjes goedkoper maken en ongezonde duurder.
- Broodje gezond aan een goedkopere prijs aanbieden.
- Fruitmand op het werk laten bezorgen
- Picknicktafels voorzien

Activiteiten kunnen ook meerdere strategieën gebruiken. Bijvoorbeeld: een lunch 'n learn seminarie waar medewerkers zelf aan de slag gaan met het maken van een gezonde lunch op basis van een motiverende gastspreker. Dit verhoogt het gevoel van persoonlijke ontwikkeling, groepsgevoel en sociale steun.

Concreet kan u in deze stap kiezen voor het opzetten van opleiding, voorlichting, training, reglementering, teambuilding, buddysysteem, aanpassingen van communicatiestructuren of van infrastructuur. Zeer uiteenlopende thema's kunnen hierbij aan bod komen, zoals leefstijlaspecten (bijvoorbeeld beweging) of beroepsgebonden thema's zoals ergonomie.

### **De volgorde van uw activiteiten**

Het starten met sensibiliserende en informerende activiteiten, zorgt ervoor de medewerkers zich steeds meer bewust worden van hun gedrag. Als u daarna een aanbod voorziet van doe-activiteiten is de kans groter dat uw medewerkers hier ook effectief aan deelnemen. Als het gezondheidsproject leeft in het bedrijf is het tijd om aanpassingen te doen aan de omgeving, zodat het gezondheidsproject verankerd wordt.

### **Bekendmaking van het project**

Organiseer vooraf een kick-off waarin u het project bekendmaakt bij zoveel mogelijk medewerkers. Motiveer hen en maak hen nieuwsgierig voor de geplande activiteiten. Haal inspiratie uit de 'Uitnodiging kick-off medewerkers' en het 'Draaiboek kick-off medewerkers' op de website.

### **Vraag aan de eindbeslissers om hun fiat**

Leg het uitgewerkte actieplan ter goedkeuring voor aan de eindbeslissers. In een bedrijvenvereniging gaat het dan om de goedkeuring van de Raad van Bestuur. Maak de steun van de Raad van Bestuur voor het gezondheidsproject ook zichtbaar voor de ondernemers.

### **Succesfactoren van activiteiten:**

- Het op kleine schaal opzetten van activiteiten.
- Deze activiteiten niet te complex maken.
- De activiteiten laagdrempelig houden.
- Activiteiten inpassen in de werkwijze van het bedrijf en binnen de functies van de medewerkers.
- Zorgen voor een ondersteunende fysieke omgeving (infrastructuur, veiligheid, aanbod, ...).
- Toezien op een ondersteunende sociale omgeving (steun van collega's, het management, familie).
- De kosten beheersbaar houden.
- Organiseer in de werkgroep een brainstorm over mogelijke activiteiten. Geef de medewerkers ook de mogelijkheid om hun ideeën in te brengen tijdens de personeelsvergadering, via e-mail of via een ideeënbuis. Geef steeds feedback waarom bepaalde ideeën niet gekozen worden. Zo blijft iedereen betrokken bij het project.
- Informeer ook naar activiteiten die in de omgeving georganiseerd worden door de gemeente, andere organisaties, ... en sensibiliseer je medewerkers om hieraan deel te nemen.
- Rangschik alle activiteiten in orde van belangrijkheid en stel een plan op met actiepunten en hun timing. Vraag (indien nodig) offertes op voor materiaal dat aangekocht moet worden, zodat u in het actieplan meteen ook een budget kan aangeven per actiepunt.