Projectdoelstelling
Het bedrijf ondersteunt medewerkers bij een gezonde levensstijl

1. Voorlichting
Werknemers sensibiliseren over en motiveren tot een gezonde levensstijl m.b.t. voeding, beweging en roken

Actie Sensibiliseren tot het consumeren van evenwichtige voeding
- **Activiteit** Kookworkshop
- **Activiteit** Recepten via intranet
- **Activiteit** Maaltijd-structuur ploegenstelsel ophangen in de refter
- **Activiteit** Nieuwsbrief met vermel-ding wat een gezonde brooddoos inhoudt
- **Activiteit** Labeling snacks in de auto-maten met hun energiewaarde

Actie Motiveren tot voldoende lichaamsbeweging van, naar en op het werk
- **Activiteit** Workshop actief transportplan van en naar het werk
- **Activiteit** Voetstapjes naar de trap
- **Activiteit** Infosessie over stappenteller
- **Activiteit** Voordelen van voldoende bewegen in de nieuwsbrief
- **Activiteit** Mogelijkheid tot jaarlijks afleggen van een fitheids-test met advies

Actie Werknemers motiveren tot rookstop
- **Activiteit** Info over tabak en rookstop via folder
- **Activiteit** Infosessie over rookstop-begeleiding
- **Activiteit** Aankondiging rookstoppro-gramma in nieuwsbrief

2. Voorziening
De fysieke werkomgeving stelt medewerkers in staat een gezonde levensstijl na te streven van, naar en op het werk, m.b.t. voeding, beweging en roken

Actie Er is een aanbod aan evenwichtige voeding
- **Activiteit** Automaat met 75% slimme dranken en tussendoortjes
- **Activiteit** Gezond broodje altijd broodje van de week maken
- **Activiteit** Slimme keuzes op ooghoogte plaatsen in de automaat
- **Activiteit** Gratis fruit op het werk aanbieden

Actie Er is een aanbod van laagdrem-pelige activiteiten die werknemers stimuleren tot actieve verplaatsing, voldoende beweging en het tegengaan van sedentair gedrag
- **Activiteit** Veilige fietsenstalling
- **Activiteit** 10 000 stappen competitie
- **Activiteit** Start to run/ bike organiseren
- **Activiteit** Pauzesoftware voorzien

Actie Er is een aanbod aan rookstop-ondersteuning
- **Activiteit** Rookstop-programma aanbieden
- **Activiteit** Buddy-systemen opzetten

3. Voorschriften
Bedrijfsbeleid stimuleert werknemers om gezonde keuzes te maken m.b.t. voeding, beweging en roken

Actie Afspraken ten voordele van werknemers die voldoende willen bewegen
- **Activiteit** Financiële tegemoetkoming bij fitness- of sport-abonnement
- **Activiteit** Verhoging fietsvergoeding
- **Activiteit** Invoering wandel-vergoeding
- **Activiteit** Gratis fluovestje voor werk-nemers die actief naar het werk komen

Actie Afspraken ten voordele van werknemers die evenwichtig willen eten
- **Activiteit** Broodje gezond goedkoper aanbieden
- **Activiteit** Slimme dranken en snacks goed-koper maken dan 'af en toe' en 'als traktatie' varianten
- **Activiteit** Afspraak om info over evenwichtige voeding op te nemen in de nieuwsbrief

Actie Afspraken die rokers onder-steunen om te stoppen
- **Activiteit** Rookverbod op bedrijfs-terrein verankerd in arbeids-reglement
- **Activiteit** Tegemoet-koming bij consultatie tabakoloog

Actie Gezondheidsbeleid wordt geïntegreerd in het bedrijfsbeleid (HR, JAP, GAP)
- **Activiteit**: Jaarlijkse leefstijlbevraging
- **Activiteit**: Definiëring of bijsturing actieplan o.b.v. resultaten leefstijlbevraging
- **Activiteit**: deskundigheids-bevordering van de coördinator
- **Activiteit**: Ruimte in het functieprofiel van de coördinator voor het gezondheidsbeleid
- **Activiteit**: Netwerk aan externe partners voorzien voor coördinator