

## **Webinar: Zitten, Zoomen, Teams en Tafelen**

Hoe krijgen we medewerkers fitter en vitaler?

*Door het thuiswerken is de kans dat we nog meer zitten en minder bewegen aanwezig. Dat gaat ten koste van onze vitaliteit. Daarom in dit webinar aandacht voor bedrijven die aan de slag zijn gegaan met de fitheid en vitaliteit van hun medewerkers en alles uit de kast halen: fitnessregeling, mindfulness, yoga, digitale sporturen en een fitbus zijn daar voorbeelden van. Weet u hoeveel u als werkgever terugverdient aan reductie ziekteverzuim en hogere productiviteit als u 0,19 per kilometer vergoed? En welke 7 vragen u aan uw medewerkers kunt stellen om er echt achter te komen hoe het met ze gaat? Een inspirerend webinar met concrete tips!*

Bert van Rijssen heet alle deelnemers van harte welkom bij dit webinar. "Een bijzonder welkom aan al onze sprekers van vandaag: Charlotte Schuurmans, HR-adviseur bij QUION, Femke Hulshof, projectleider bij Werken in Beweging en Attie Kingma, HR Adviseur Ontwikkeling en Mobiliteit bij Servicepunt71.

"Samen met mijn collega's zijn wij de schakel tussen overheden, werkgevers en mobiliteitsmarktpartijen met het doel te komen tot duurzaam mobiliteitsgedrag in relatie tot bereikbaarheid, ruimte, klimaat en veiligheid. Daarmee zijn wij de (sparrings)partner voor werkgevers in deze regio. Wij helpen bij vraagstukken rondom duurzame mobiliteit, bereikbaarheid, vitaliteit, thuiswerken en hoe je al die thema's nu goed verwerkt in een hedendaags mobiliteitsbeleid.

Zitten, Zoomen, Teams en Tafelen is het onderwerp van vandaag en 'as we speak' zijn we dat ook aan het doen, net als heel vaak het afgelopen jaar. Hoewel we er met de files en drukte op vooruit zijn gegaan zijn er ook nadelen. We bewegen minder, we zitten te lang en werken teveel. Dat gaat ten koste van onze vitaliteit en fitheid en dat kan leiden tot minder productiviteit of zelfs uitval. Fulltime medewerkers zitten gemiddeld 10,4 uur per dag stil! Dat is echt een zorgelijke ontwikkeling. Want mensen die minimaal 8 uur per dag zitten, hebben 10 tot 27% kans op eerder overlijden dan mensen die 4 uur per dag niet van de stoel afkomen. Elk extra uur dat je zit op een dag, verhoogt je kans op diabetes met 22%. Alle reden dus om daar vandaag met elkaar over door te praten. Wat kan je als werkgever doen en hoe pak je dat aan?

Charlotte Schuurmans is HR-adviseur bij QUION, een organisatie in financiële dienstverlening die grote hypotheekportefeuilles beheert voor organisaties. Om medewerkers fit te houden zetten we een aantal maatregelen in:

We hebben een fitness regeling waarbij medewerkers naar de lokale sportschool kunnen gaan. We betalen dan de helft van de contributie.

Er is een fietsregeling.

Mindfulness workshop.

Cursus Stoppen met roken.

We hadden ooit QUION actief wandelen tijdens de pauze en er was zaalvoetbal. Deze laatste twee zijn vervangen door QUION in beweging waarbij elke week digitale fitness wordt aangeboden.

De medewerkers stellen dit bijzonder op prijs, zelfs degenen die niet meedoen. Want dat is onze ervaring. Er zijn drie groepen medewerkers. De groep die al heel fit is en die zelf ook aan allerlei sporten doet, tot en met marathons lopen aan toe. De middengroep die meedoet als je hen stimuleert, dus voor hen doe je het eigenlijk en de groep die niets wil.

De reden waarom QUION al deze maatregelen inzet is divers:

- We moeten allemaal langer doorwerken en dat willen we graag gezond doen.
- We willen een leuke werkgever zijn.
- Gezonde en blijde medewerkers werken harder.

Alles bij elkaar is het goed voor de werkgever en voor de medewerker.

### **Tips:**

Houd het zo laagdrempelig mogelijk. Zo hebben we bewust niet gekozen voor een hardlooptraining. We kiezen voor activiteiten waar je makkelijk aan mee kan doen. Je hebt er maar een klein zetje voor nodig.

We raden iedereen aan: ga naar buiten! Stimuleer dat ook via de managers en leidinggevenden.

*Vraag van een van de deelnemers: kennen jullie bij de fietsregeling ook een renteloze lening?*

Nee, het bedrag van maximaal 750 euro die de medewerker kan krijgen voor de aanschaf van een fiets wordt verrekend met het vakantiegeld of een bonus.

*Vraag van een van de deelnemers: wat doen jullie met die groep die niets wil?*

Dat is heel lastig, we blijven het proberen. Zo zeggen we met de cursus Stoppen met roken, doe gewoon mee. Als je na een half jaar toch weer gaat roken, maakt dat niet uit. Dan heb je het in ieder geval geprobeerd. En we blijven het goede voorbeeld geven.

## Werken in Beweging

Femke Hulshof is projectleider bij Werken in Beweging. Dit is een platform dat Wandelnet en de Fietsersbond in opdracht van het ministerie van VWS hebben opgericht. Het komt voort uit het Nationaal Preventie Akkoord.

Met Werken in Beweging willen we bereiken dat mensen het maximale uit beweging halen zowel voor, tijdens als na het werk. We proberen HR-managers te ondersteunen over onderwerpen als regelgeving en hoe je medewerkers kan stimuleren om te bewegen. Het platform [www.werkeninbeweging.nl](http://www.werkeninbeweging.nl) is live en de komende maanden worden daar steeds meer tools opgezet. Binnenkort komt er een tool die berekent wat wandelend vergaderen oplevert voor de medewerker en de werkgever.

Ook is een goodiebag aan te vragen: [www.werkeninbeweging.nl/contact](http://www.werkeninbeweging.nl/contact).

Centraal staan twee activiteiten: lopen en fietsen. En daar willen we alle kennis over verzamelen en delen. Samen met Decisio wordt onderzoek gedaan en rekenen we zaken door zodat we harde gegevens kunnen leveren.

### Poll vragen:

Vraag 1: Je gaat vanaf nu regelmatig fietsen. Daarbij fiets je met een gemiddelde snelheid van rond de 17 km/uur. Hoeveel minuten leef je langer per uur dat je fietst?

- a) 9 minuten. 50%
- b) 21 minuten: 44%
- c) 34 minuten: 6%. Dit is het correcte antwoord.

Vraag 2: Als werkgever mag je belastingvrij €0,19 vergoeden per fietskilometer. Hoeveel verdient de werkgever van deze kosten terug aan reductie ziekteverzuim en hogere productiviteit?

- a) 50%. 6%
- b) 200%. 56%
- c) 500%. 39%. Dit is het correcte antwoord.

Vraag 3: Van jullie organisatie (300 mensen) plant de helft vanaf nu twee keer per week een half uur een 'weeting' (een wandel meeting) in plaats van een zittend overleg. Wat leveren deze 150 'weeters' jullie organisatie jaarlijks op aan toegenomen productiviteit en bespaard ziekteverzuim?

- 20.000 euro. 12%
- 70.000 euro. 35%. Dit is het correcte antwoord.
- 120.000 euro. 53%

*Vraag van een van de deelnemers: Zijn er praktische bezwaren om al overleggend te wandelen (weeting). Denk aan aantekeningen maken.*

Je kunt altijd bezwaren bedenken, maar het gaat juist om de oplossingen. Wanneer kan het wel? Sommige werkgevers leggen rondom het kantoor een route aan of geven aan bij welk overleg het juist wel past. Het is maatwerk. Daarom is het goed dat de HR-manager zich erin verdiept. En bovendien kan je apps gebruiken die spraak omzetten naar tekst zodat je al lopend ook aantekeningen kunt maken.

## Servicepunt71

Attie Kingma, HR-adviseur Ontwikkeling en Mobiliteit bij Servicepunt71, een organisatie die de bedrijfsvoering verzorgt voor de partnerorganisaties: gemeenten Leiden, Leiderdorp, Oegstgeest en Zoeterwoude, Jeugdzorg Holland Rijnland en Samenwerkingsorgaan Holland Rijnland.

Met het programma Sterk in je werk willen we dat medewerkers zonder klachten opstaan en ook na het werk nog vol energie activiteiten kunnen verrichten én lekker in hun vel zitten! Werkgeluk en je fit voelen is juist nu superbelangrijk! We hebben er expres voor gekozen om het geen vitaliteit te noemen maar Sterk in je werk om te benadrukken waar het over gaat: hoe krijgen we medewerkers fitter en vitaler?

Het is een integrale aanpak met een vitaliteitscampagne zodat we bekend kunnen maken dat we er zijn, een workshop voor managers, vitaliteitscoaches in de Leidse regio en een fitbus waarin een Fitcheck te doen is.

In de Leidse regio hebben we met het Servicepunt71 een eerste pilot gedraaid. Daarbij zijn we gestart met een nulmeting onder medewerkers en managers. Maar liefst 530 respondenten hebben hieraan deelgenomen (een verdubbeling t.o.v. wat we hadden verwacht).

We bieden veel instrumenten/voorzieningen aan waar HR-medewerkers gebruik van kunnen maken: workshops Academie71, vertrouwenspersonen, maatschappelijk werk, vitaliteitscoaches, informatie over wet- en regelgeving etc. Veel informatie was er altijd al maar niet gebundeld en afkomstig van verschillende afzenders waardoor het lastig vindbaar was. Nu staan we op alle intranetten.

Vanaf het begin van het jaar hebben we twee maanden meegedaan met de Let's Walk/Ommetje app challenge die Bereikbaar Haaglanden en Rijnland samen met de Hersenstichting organiseerden. 381 medewerkers deden mee en veel daarvan lopen nu nog. Daarnaast worden er elke week een digitale yogales en een digitale sportles georganiseerd.

Ook managers werden ondersteund. Je hebt als leidinggevende een sleutelrol en voorbeeldfunctie. Bewust of onbewust kijken medewerkers naar jou als levend voorbeeld van hoe het 'hoort'. Hoe voer je nou een 'goed' gesprek over vitaliteit met je medewerker? En wanneer is het een 'goed' gesprek?

*Vraag van een van de deelnemers: kan je wat meer vertellen over de fitbus?*

De fitbus komt bij de verschillende locaties voorrijden. Medewerkers krijgen eerst een vragenlijst om in te vullen en daarna krijgen ze in de bus een check op hun fitheid en daarna een persoonlijk advies. Dit helpt mee om van bewustwording naar gedragsverandering te komen.

### **Vragen aan medewerkers over vitaliteit**

Elske van de Fliert is mobiliteitsmakelaar en heeft zeven vragen opgesteld die je als manager/leidinggevende kan stellen aan medewerkers om te onderzoeken of ze er vitaal bij zitten. De cijfers zijn het gemiddelde van de uitkomsten uit de gehouden thuiswerkplekscans.

Welk cijfer geef je het thuiswerken? (Gemiddeld 8)

Heb je een eigen werkplek?

Hoe is het tijdens thuiswerken met:

Je gezondheid (7,5)

Je energie (6,5)

Je fitheid (8)

Je nachtrust (7,5)

Je gemoedsrust (7,5).

Haal je meer/minder/evenveel plezier uit het werk?

Hoe ervaar je het contact met leidinggevenden?

Hoe ervaar je het contact met collega's?

Waar werk je het beste? (50% thuis, 45% geen verschil, 5% op het werk).

### **Tot slot**

Bert van Rijssen dankt alle sprekers voor hun inspirerende bijdragen. "We zijn erg benieuwd wat de deelnemers meenemen uit dit webinar. Deel dat met ons, dat stellen we bijzonder op prijs. Neem ook contact met ons op als we u kunnen helpen met thuiswerkscans, postcode analyses, probeeracties, enquêtes, meedenken over regelingen of ander maatwerk met betrekking tot fitheid, vitaliteit en thuiswerken.