

Hoe kan een 'fite' dag eruitzien?

FITTE DAG					
8u45 - 9u00	GO! Alles los!				
9u00 - 11u15	Interactieve workshop 1: Gezonde keuzes				
11u30 - 12u00	Let's work (out)				
12u00 - 12u30	Take a (healthy) break				
12u30 - 14u45	Interactieve workshop 2: Digitale detox	vanaf 12u30	Scan je algemene gezondheid (gezondheidsscan)	13u00 - 16u00	Initiatie EHBO
15u00 - 17u00	Infosessie slaap en recuperatie				

8u45 - 9u00 GO! Alles los!

9u00 - 11u15 Interactieve workshop: Gezonde keuzes

Wat je medewerkers tussen hun boterham smeren, hoeveel uren ze slapen of wat ze buiten het werk precies doen, is misschien jouw zaak niet. Toch kan je als werkgever een **belangrijke invloed** uitoefenen bij het maken van juiste keuzes. Onderschat je impact niet.

De sessie belicht op een laagdrempelige manier volgende thema's:

- **Mentale weerbaarheid.** Hoe kan je het evenwicht tussen draaglast en draagkracht beter bewaken? Signalen van stress leren herkennen bij jezelf en bij anderen. Hoe reageren op moeilijkheden of conflicten?
- **Gezonde voeding.** Hoe de voedingsdriehoek gebruiken als leidraad voor je eetgewoontes? Hoe ga je om met een plots hongergevoel? Wat kan je doen om gewicht te verliezen?
- **Beter bewegen.** Praktische tips om meer te bewegen op de werkvloer en in je vrije tijd. Hoe fit blijven zonder intensief aan sport te doen?

11u30 - 12u00 Let's work (out)

Elke dag een **half uurtje matig intensief bewegen** volstaat om je levenskwaliteit drastisch te verhogen. Je wordt gezonder, stressbestendiger en je zelfbeeld gaat erop vooruit. En toch beweegt meer dan de helft van de volwassen Belgen te weinig.

Met de **beweessessie** bieden we een ideaal beweegtussendoortje. We leren laagdrempelige oefeningen aan die in of rond het bedrijf uitgevoerd kunnen worden. Deze oefeningen zijn een combinatie van dynamische stretches en spierverstevigings en komen zowel lichaam als geest ten goede.

We benadrukken tijdens deze sessie het belang van bewegen, zowel om zitten als repetitieve bewegingen te doorbreken. Elke werknemer ontvangt daarnaast ook een **beweegkaart**.

12u00 - 12u30 Take a (healthy) break

samen werkt.



12u30 – 14u45 Interactieve workshop 2: Digitale detox

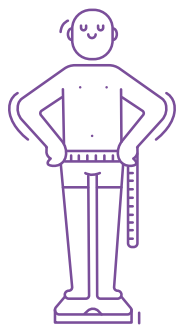
Digitale media hebben ons leven drastisch veranderd. We zijn altijd en overal bereikbaar. Op elk moment van de dag nemen we kennis van de belangrijkste gebeurtenissen in de wereld, in ons land, op het werk, binnen onze vriendenkring, het gezin ... Fantastisch, maar tegelijk ook erg schadelijk voor onze gezondheid en de productiviteit op ons werk!



De workshop is vooral **sensibiliserend**. We stimuleren de deelnemers om kritisch na te denken. Hoeveel keer per dag checken ze sociale media? Hoe gaan ze om met hun mailbox? Kijken ze 's avonds laat nog naar televisie?

Verder geven we heel wat **tips en tricks voor een verantwoorde omgang met digitale media**. Hoe kunnen we onszelf afsluiten van alle communicatie om ons te focussen op een belangrijke taak? Hoe een mailbox efficiënt beheren?

OF Vanaf 12u30 Scan je algemene gezondheid (gezondheidsscan)



De scan duurt een half uur per persoon.

Cardiovasculaire aandoeningen zijn de belangrijkste doodsoorzaak. Preventieve screening van de risicofactoren werkt sterk sensibiliserend om de levensstijl aan te passen.

De gezondheidsscan bestaat uit:

- **Analyse gewicht en lichaamssamenstelling** (BMI - buikomtrek - waist-hip ratio - vet/visceraal%)
- **Analyse risico hart- en vaataandoening** (leeftijd, geslacht, roker, bloeddruk, cholesterol, lichaamsbeweging, gewicht, diabetes)
- **Analyse risico op suikerziekte** (Findrisc test)

De werknemer ontvangt een **overzichtelijk individueel rapport** hoe het gesteld is met zijn of haar algemene gezondheid, incl. uitleg en tips. Indien nodig wordt de werknemer verder doorverwezen.

De werkgever ontvangt een anoniem **globaal eindrapport** met enkele belangrijke indicatoren omtrent de algemene gezondheidstoestand van het personeel. (Bij een halve dag testen kunnen er slechts 8 personen gezien worden en kan de anonimiteit hierdoor niet gegarandeerd worden.)

15u00 – 17u00 Infosessie slaap en recuperatie

1 werknemer op de 3 slaapt te slecht. Een goede slaap zorgt ervoor dat 's anderdaags je batterijen terug volledig opgeladen zijn. Zowel fysiek als mentaal voel je je opnieuw klaar voor de dag. **Wie 's nachts goed slaapt, is overdag veel weerbaarder**. Zo ben je beter bestand tegen stress, sta je positiever in het leven en ben je besluitvaardiger, productiever én creatiever.



Wat komt er aan bod?

- Slaap en het slaappatroon.
- Oorzaken van slecht slapen en de invloed ervan op het lichaam.
- Tips beter inslapen en opstaan.
- Specifieke tips voor nacht- en ploegenarbeid

OF 13u00 – 16u00 Initiatie EHBO



Je wil je personeel een initiatie EHBO aanbieden. Een verstandige keuze, want vroeg of laat word je binnen je onderneming geconfronteerd met een noodsituatie: een hartaanval, ernstige brand- of huidwonden, vergiftiging ...

De kans dat het slachtoffer er levend of zonder blijvende letsels vanaf komt, hangt nauw samen met de manier waarop je medewerkers reageren.

Tijdens de initiatie komen drie onderwerpen aan bod.

- Eerst en vooral overlopen we de **basisprincipes** van de eerste hulp (noodsituaties herkennen, correct alarmeren, het slachtoffer comfort bieden, verplaatsen, evacueren ...).
- Ten tweede leren we de **vitale functies** ondersteunen (vrijhouden van de luchtwegen bij bewusteloosheid, snel en efficiënt reanimeren ...).
- Als laatste gaan we dieper in op een aantal al dan **niet levensbedreigende situaties** (huid- en brandwonden, oogletsels, bloedingen ...).

➔ Een fitte dag is er vanaf 1.700 euro (vrij van btw)

Meer info? Je persoonlijke adviseur helpt je graag verder met advies en toelichting.