

wissel werken

**DAT IS ELK HALF UUR
EVEN RECHTSTAAN.**

Wat is wisselwerken?

Wisselwerken is elk half uur even rechtstaan. Elk half uur even weg van je stoel. En dat is gezond, want regelmatig eens rechtstaan beschermt je lichaam tegen hart- en vaatziekten, diabetestype 2 en rugpijn, en het versnelt ook je vetverbranding.

Medewerkers die lang stilzitten beperken en regelmatig onderbreken door even recht te staan, rond te stappen en te bewegen, ondervinden niet alleen een positieve impact op hun fysieke gezondheid. Ze hebben ook meer energie, kunnen zich beter concentreren en zijn productiever. Minder ziekteverzuim, een goede werksfeer en een positief imago zijn de bonus voor de onderneming.

Wil jij hiermee aan de slag?

In deze bijlage vind je bij elke wist-je-datje enkele sensibilisatiematerialen, handige tools en tips & tricks om wisselwerken te introduceren in jouw bedrijf.

WIST JE DAT?

De gemiddelde Vlaming meer dan 8 uur per dag zit. Bedienden zitten reeds 5,5 uren tijdens de werkuren.



Wil je hier iets aan doen? Lees dan de tips in de [informatiebrochure](#), en vergeet daarbij niet om even **recht te staan!**

Wil je wisselwerken onder de aandacht brengen bij je collega's of medewerkers? Ga aan de slag met de [materialen](#) van Gezond Leven:

- Een informerende PowerPoint 'Wisselwerken werkt' om je collega's, medewerkers of leidinggevende te sensibiliseren
- E-mailbanner
- Motion graphic
- Informatiebrochure
- ...

Of maak gebruik van de [video](#) om wisselwerken te introduceren in je organisatie.

Tip: Wil je een kort overleg houden? Kies dan voor een wandelvergadering waarbij jullie al wandelend overleggen! Is een wandelend overleg niets voor jou? Organiseer een lunchwandeling. Hierbij kan je beroep doen op de wandel- en beweegroutes van de campagne '10.000 stappen: Elke stap telt' in jouw gemeente! Meer weten? Contacteer jouw gemeente voor meer 10.000 stappen-wandelingen.

WIST JE DAT?

Je 1 maand lang een zit-sta-bureau gratis kan uittesten?



Nog niet overtuigd? Je krijgt een **hoge korting** als je besluit om de zit-sta-bureau uiteindelijk te houden. Meer informatie nodig? Surf dan snel naar

<https://www.gezondleven.be/projecten/wisselwerken/zit-sta-bureaus-bestellen>

Meer info nodig over hoe je kan wisselwerken met een zit-sta-bureau? Neem een kijkje in de [informatiebrochure](#).



WIST JE DAT?

Je bij Logo Antwerpen gratis de 'Actief vergader'- tool kan verkrijgen.



Weet je niet hoe je wisselwerken tijdens een vergadering kan integreren? Gebruik dan onze 'actief vergader'-tool. Deel de kaartjes uit en stimuleer zo werknemers om hun zitgedrag te onderbreken. Hieronder zie je voorbeelden waarbij de kaartjes gebruikt werden.



WIST JE DAT?

Je bedrijf kan meedoen aan een competitie voor de titel 'fitste bedrijf van Vlaanderen' ?



No steps, no glory! - dé 10.000 stappenclash

Strijd tegen andere bedrijven voor de overwinning van de 10.000 stappenclash en win een prijs! Winnen doe je door samen met je collega's gedurende één maand gemiddeld de meeste stappen te zetten of door de meeste deelnemers te hebben. Inschrijven kan vanaf begin 2023 voor de editie van mei 2023.

Welke bedrijven stappen mee?

Bedrijven die aangesloten zijn bij de externe diensten Idewe, Liantis, Mediwet en Securex kunnen deelnemen aan 'No steps, no glory!'

Bedrijven die in aanmerking komen, kunnen zich [HIER](#) inschrijven.

Bedrijven met eigen externe dienst of aangesloten bij een andere externe dienst kunnen niet deelnemen aan 'No steps, no glory!'. Ze kunnen wel gemakkelijk [zelfstandig aan de slag met 10.000 stappen!](#)

Wanneer start de 10.000 - stappenclash ?

Elk jaar in de maand mei wordt er een stappenclash georganiseerd. De wedstrijd start steeds op de eerste maandag van de maand mei (uitzondering: als 1 mei een maandag is) en eindigt op zondag 4 weken later. De stappen van de periode van de wedstrijd kunnen nog ingegeven worden tot en met de dinsdag na einddatum, de woensdag erna wordt de winnaar bekend gemaakt.