

BEWEGEN

is géén sport



Praktijkcase Robedrijf Rotterdam



Vraag

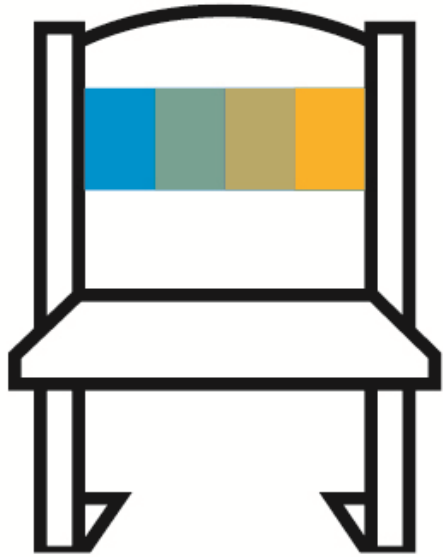
- Wie vindt gezondheid belangrijk?



Toch laat de praktijk iets anders zien...



Trend 1



8,7 uur

ZITTEN PER DAG

KOPLOPER VAN EUROPA



Trend 2



62%

HEEFT IN 2040
OVERGEWICHT



Trend 3



36%

VAN HET **ARBEIDSVERZUIM** WORDT
VEROORZAAKT DOOR STRESS



Hoe kan dat nou?

- We vinden gezondheid bijna allemaal belangrijk en toch lijkt het alsof we steeds ongezonder worden....



Antwoord

- Het zit in onze genen

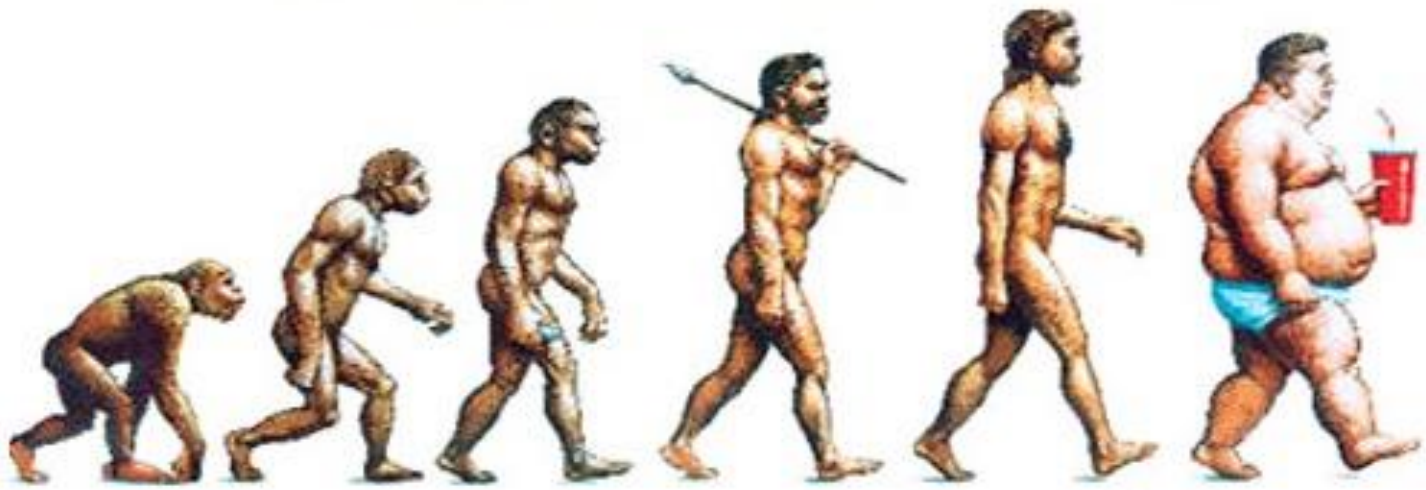
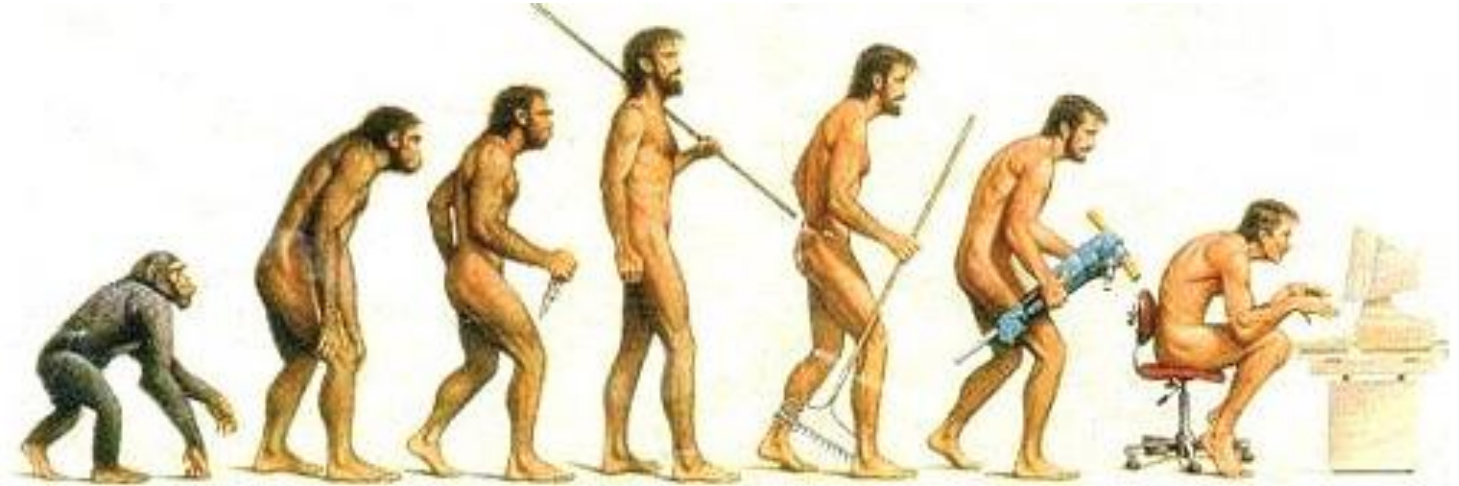


Evolutie

- We hebben ons de laatste **40.000 jaar** genetisch maar **0,03%** aangepast aan onze veranderde leefomgeving



We zijn nog
voor 99,97%
hetzelfde...



Zitten om uit te rusten 40.000 jaar geleden




Zitten anno 2018



Menu 40.000 jaar geleden



A collage of various fast-food items. In the foreground, a large burger with a sesame seed bun, cheese, tomato, and lettuce is prominent. To its left is a white cup with a red dot and a straw, containing a dark beverage. Behind the cup are several donuts, including one with chocolate glaze and another with a swirl of colors. In the background, there are french fries, a red Coca-Cola can, and a large, colorful lollipop. The entire scene is set against a white background.

Ons menu anno 2018

Stress 40.000 jaar geleden





Stress anno 2018



Kortom...

We hebben een wereld gecreëerd waar we
het ons zo makkelijk/moeilijk mogelijk
hebben gemaakt



En nu denk je misschien...

- Dat je **heel veel wilskracht** nodig hebt om verleidingen te weerstaan
- Dat je **heel veel doorzettingsvermogen** nodig hebt om een grote verandering tot stand te brengen
- Dat je **heel veel discipline** nodig hebt om gezond te leven



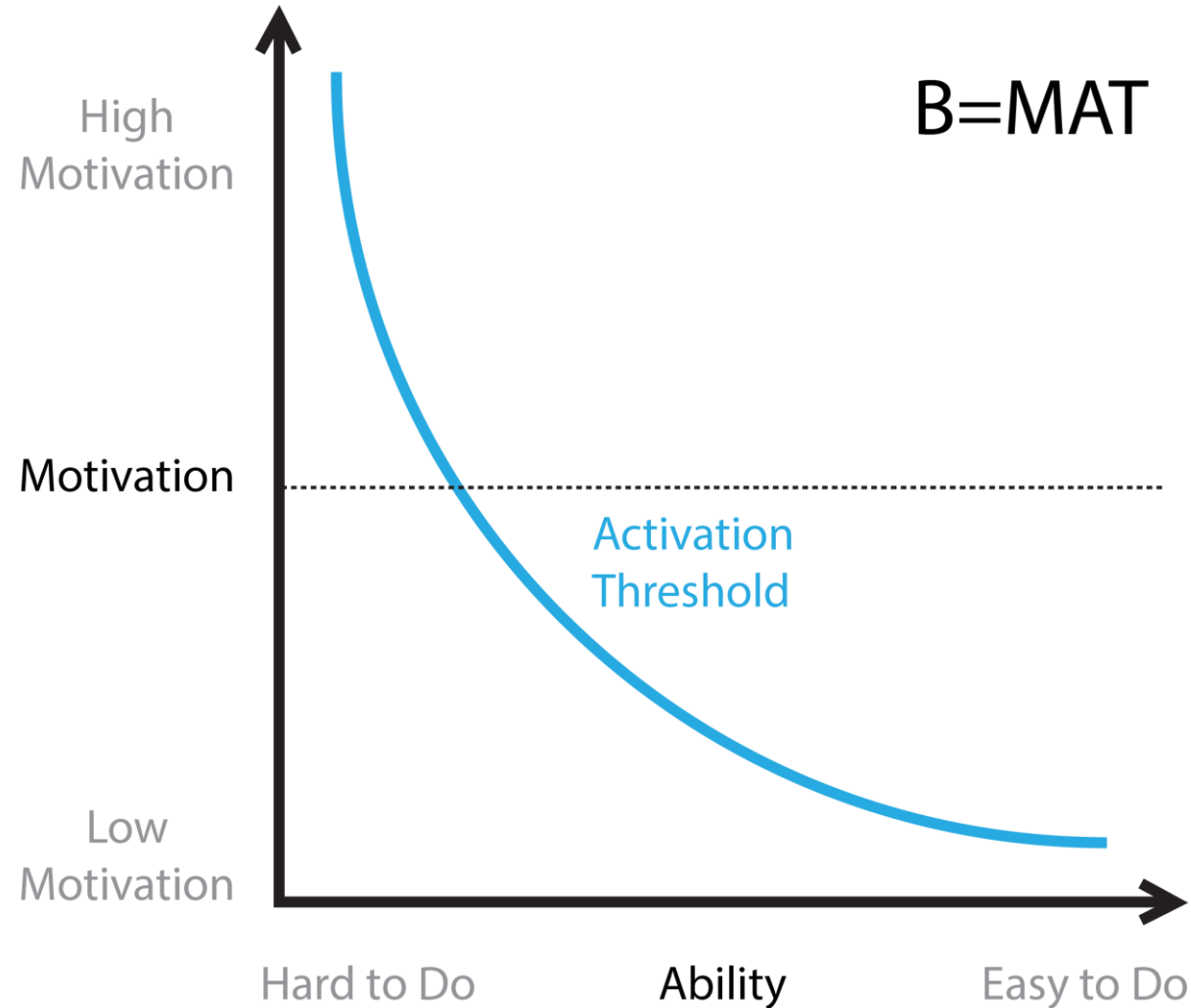
GELUKKIG NIET!



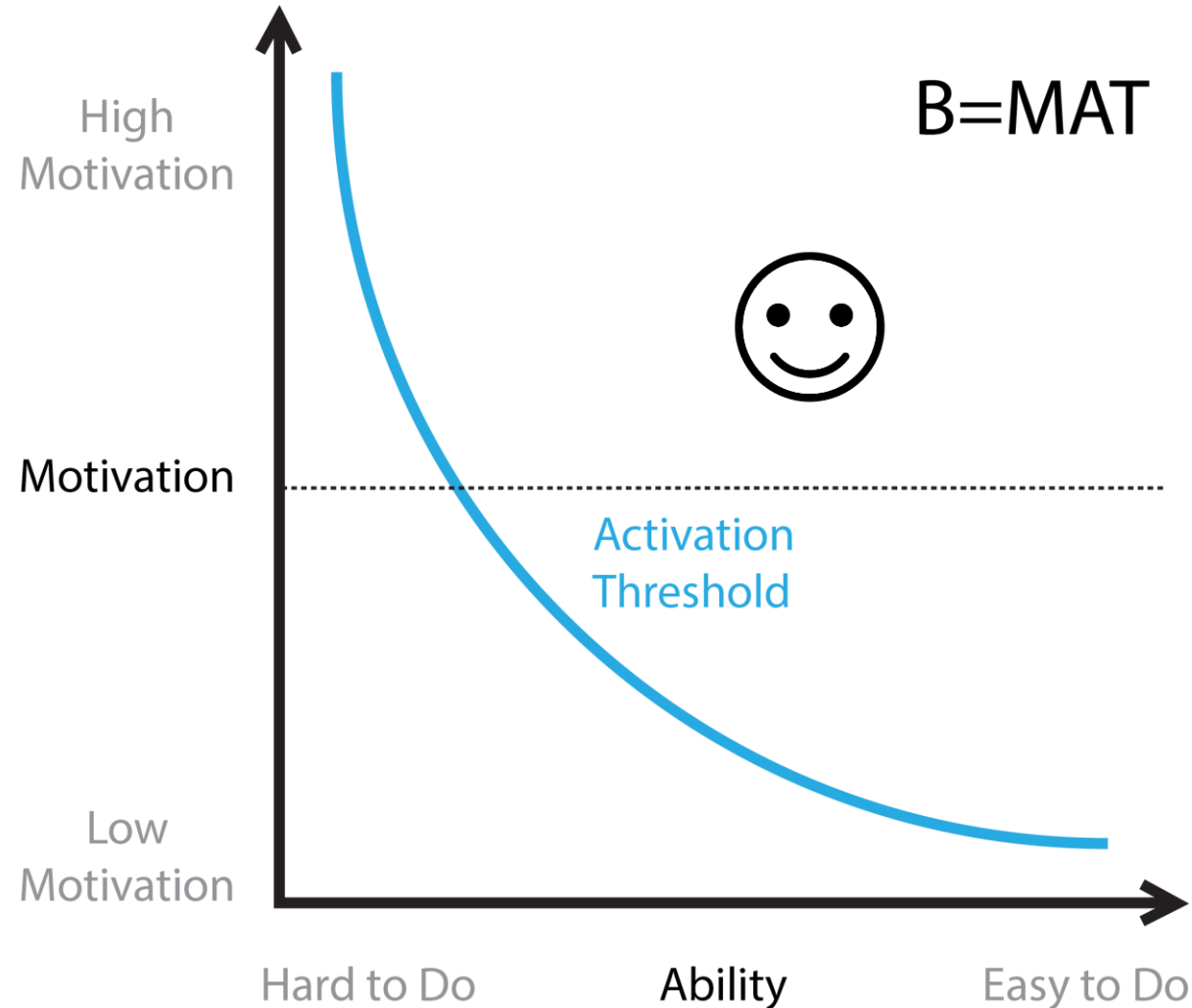
Je bereikt de beste resultaten door
kleine stapjes te zetten in de richting
van het gewenste doel



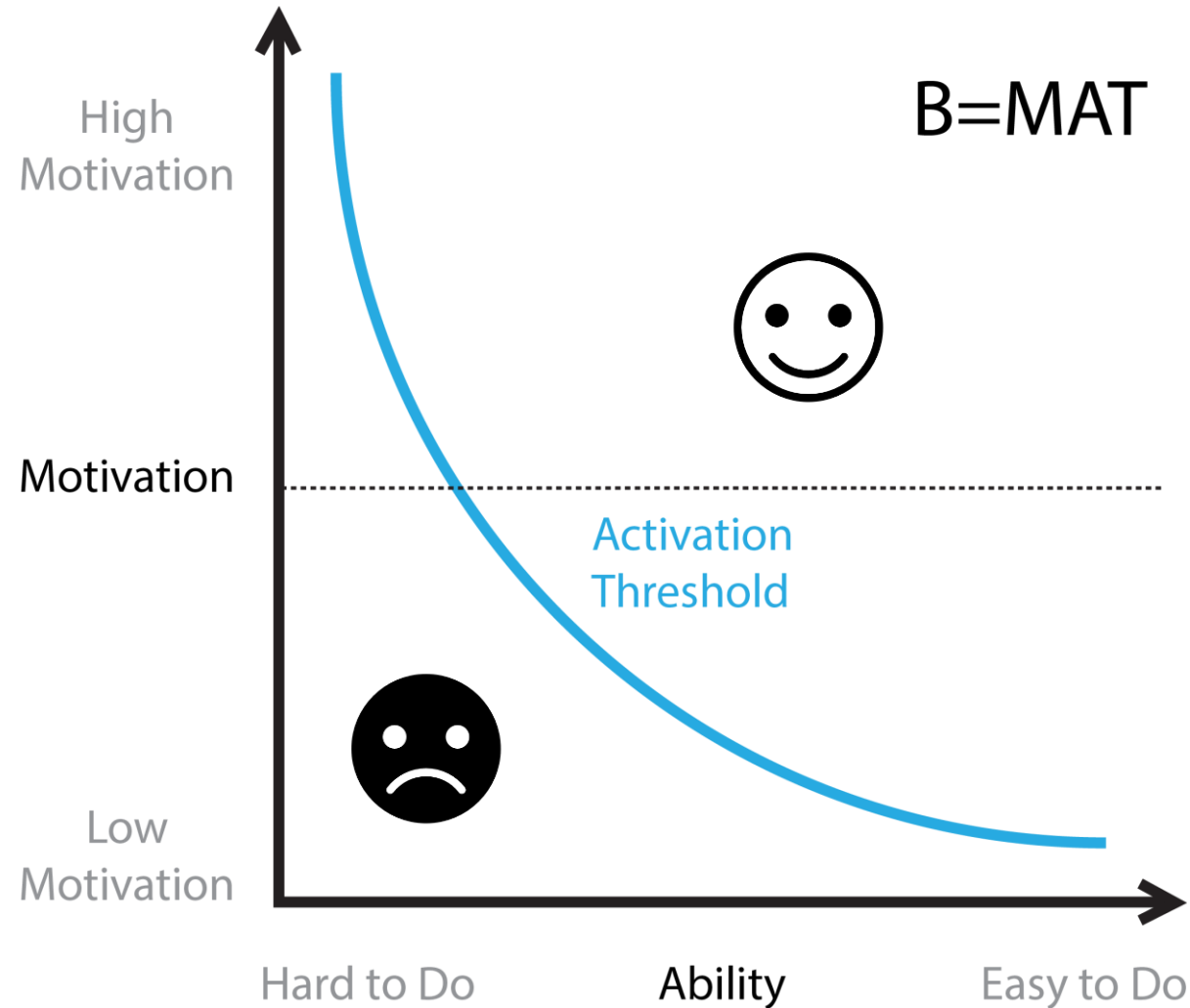
Kleine doelen omzeilen onze natuurlijke weerstand tegen verandering!



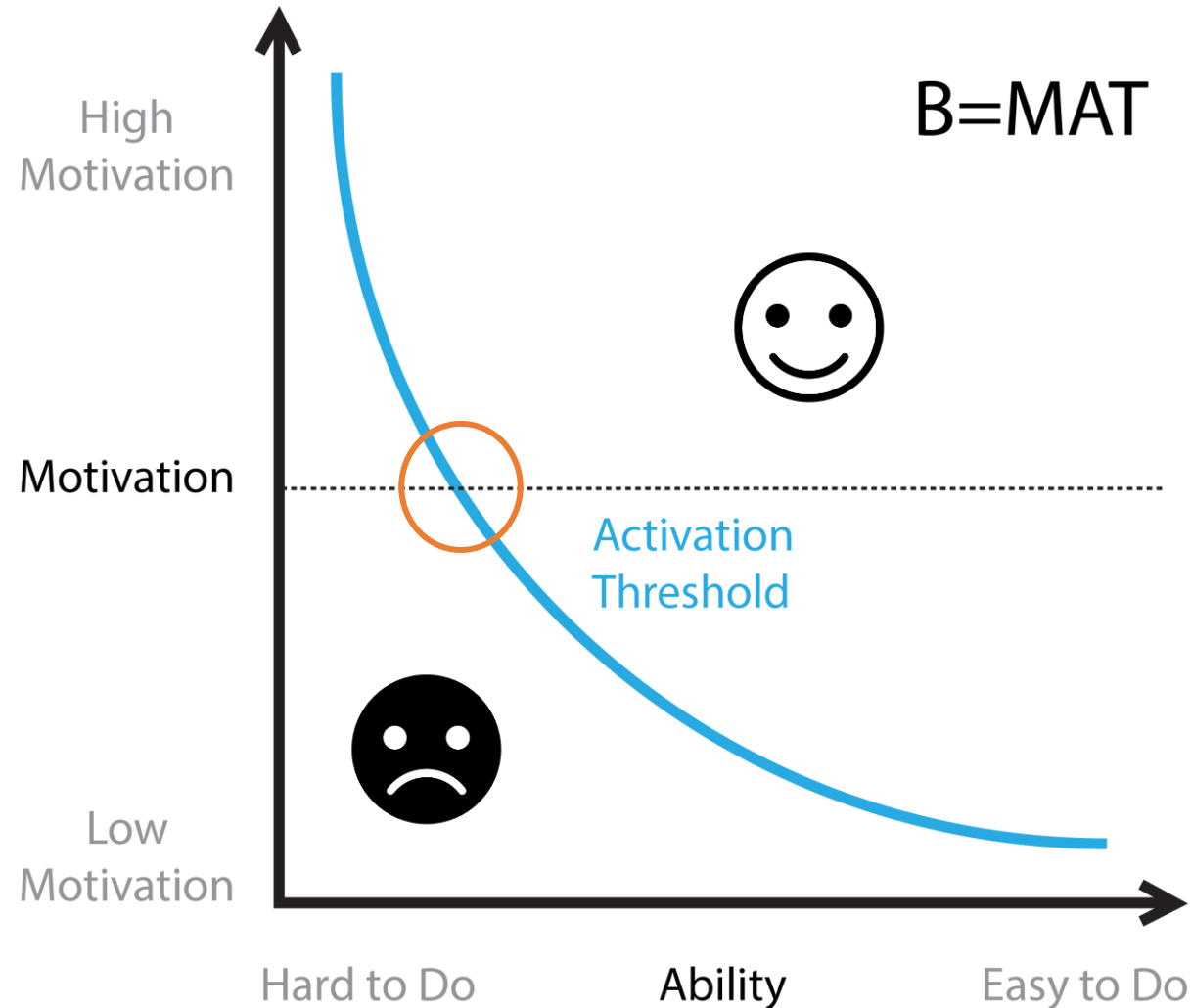
Kleine doelen omzeilen onze natuurlijke weerstand tegen verandering!



Kleine, haalbare doelen omzeilen onze natuurlijke weerstand tegen verandering!

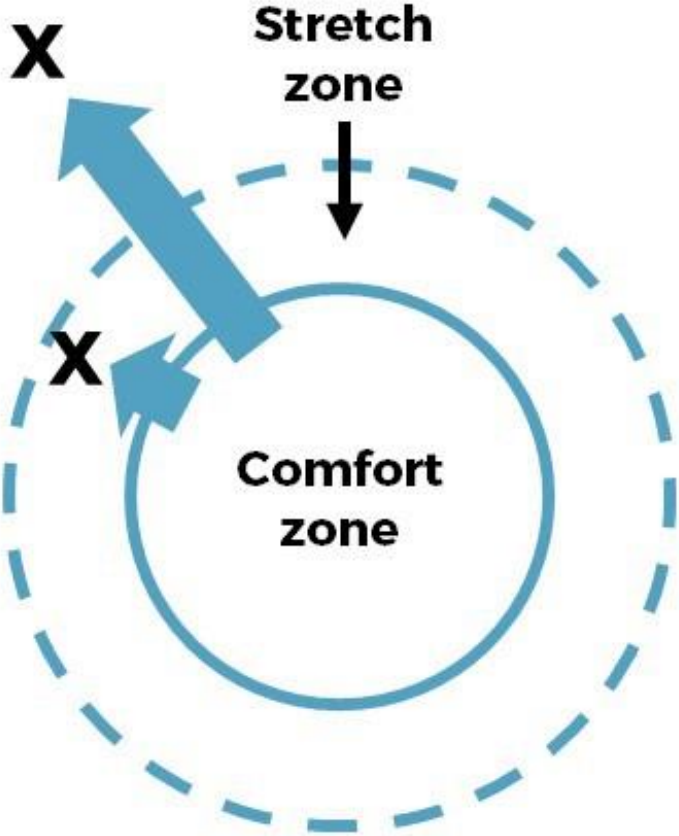


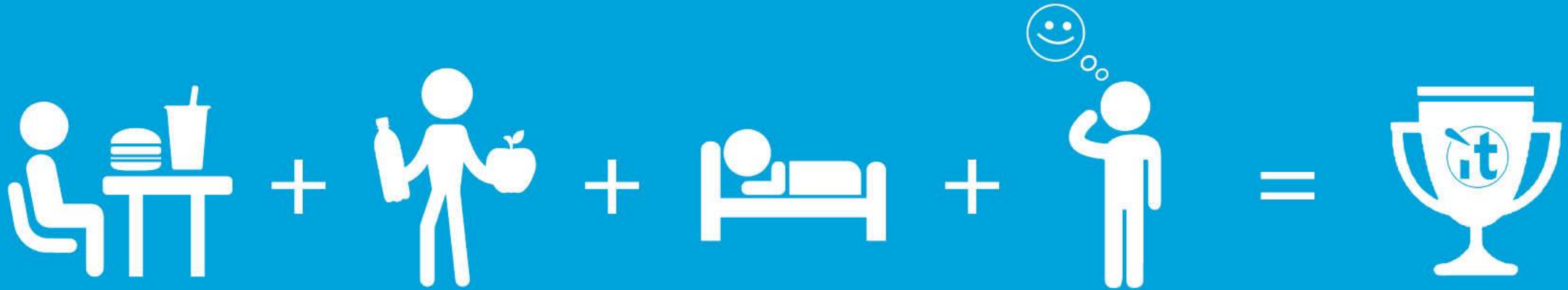
Kleine, haalbare doelen omzeilen onze natuurlijke weerstand tegen verandering!





Panic zone





Een **BEETJE MINDER**
ZITTEN,
suiker en vet eten

Een **BEETJE MEER**
BEWEGEN,
fruit en water drinken

Een **BEETJE BETER**
SLAPEN,
rusten en ontspannen

Een **BEETJE MEER**
MENTALE FLEXIBILITEIT,
zelfwaardering en zingeving

Kleine veranderingen
met een
GROOTS EFFECT

Its MY Life

Kleine stappen omzeilen onze
natuurlijke weerstand tegen
verandering

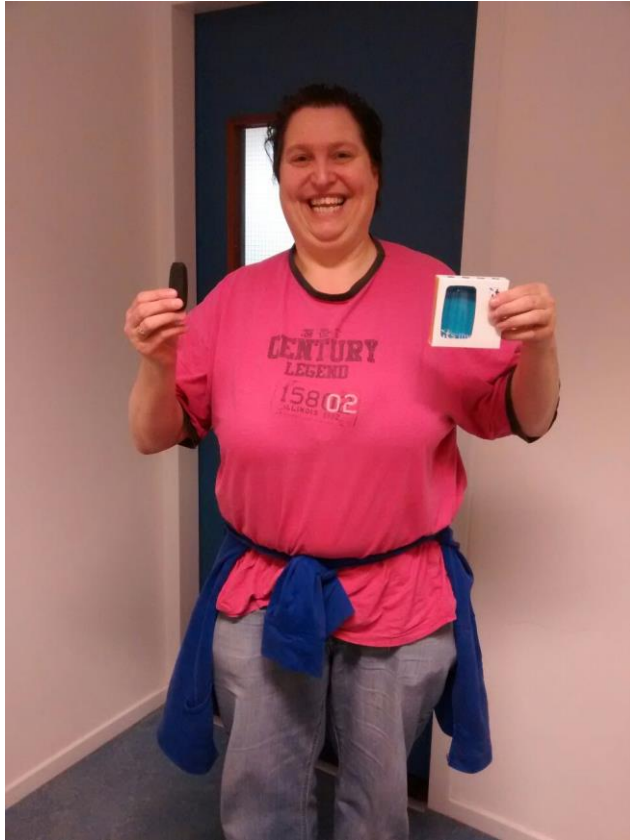


Pilot 2017

Bewegen is géén
sport



59 deelnemers







lekker lopen



Bewegen is geen sport wat hebben we bereikt?

Robedrijf
onderdeel van Rotab

it's my life

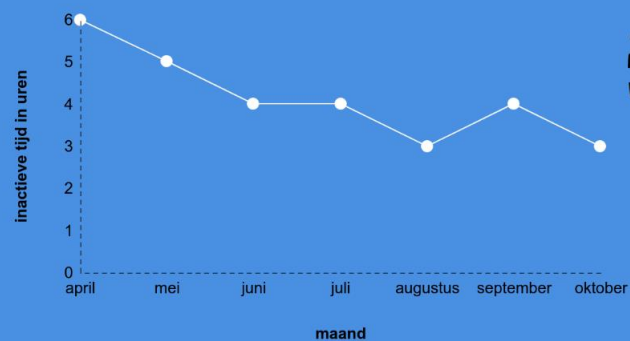
59

deelnemers

doel

minder zitten
meer bewegen
betere kwaliteit van leven

Zitgedrag deelnemers



April: 5,4 uur per dag



Oktober: 3,5 uur per dag



bewegmomentjes op de werkvloer
georganiseerd door teamleiders en
studenten van Zadkine

actieve deelname aan challenges

het zitten onderbreken

vermoeidheid ↓

zelfwaardering ↑

zelfbeoordeelde
gezondheid ↑



kwaliteit van leven



Vervolg 2018-2022

- Betere stappenteller
- Bluetooth verbinding
- Automatische data upload
- Zeer eenvoudig display



Scan kantine

- Vetten
- Suikers
- Zout
- vezels
- Vitaminen
- Presentatie
- Aanbevelingen



Bewegen is géén sport-activiteiten

- 2x per week op de werkvloer
- 3x per dag actieve pauze
- Prullenbakken centraal
- 1 colli tegelijk pakken
- FITCOINS verdienen



Effecten tot nu toe

- Meer dan 250 deelnemers
- Beweggedrag > 30% hoger
- Zitgedrag >30% lager
- 10 teamleiders opgeleid
- Erkend leerbedrijf voor ROC Sport & Bewegen Zadkine
- Partner Gezond 010
- Gezonder voedingsaanbod
- **Blijde medewerkers**



Succesfactoren

Visie (!!)

Draagvlak onder teamleiders

Ambassadeurs (Carlos Castano & Arlette Mahu)

Verduurzamen (5-jaren plan)

Maatwerk (focus op wat wél kan)

De juiste externe partner(s)

Hoe nu verder?

- Stel je vragen aan Carlos en Arlette
- STOP met praten, START met DOEN!!!
- Sta op voor een fit en gezond Nederland

