

Bewegen begint op de werkvloer **Dát werkt**

Beweegalliantie sessie 4

Jan Plat

25-4-24

Agenda

- 13.30 inloop
- 13.40 Welkom, agenda en warming-up door Jan
- 13.50 Presentatie Menzis door Esmée
- 14.05 Visie Bewegalliantie op implementatie en ontwikkelingen door Johan
- 14.25 Synthese van de opbrengsten door Jan
- 14.40 Wandelend vragen beantwoorden over de synthese
- 15.40 Pijnlijk actieve plenaire pauze
- 15.55 Plenaire terugkoppeling van de opbrengsten – discussie en conclusies
- 16.25 Cooling-down
- 16.30 Einde



Voor vandaag 33 aanmeldingen uit de volgende type organisaties:

| | |
|--------------------|----|
| Werkgever | 11 |
| Aanbieder | 7 |
| Zorgverzekeraar | 6 |
| Kennisorganisatie | 3 |
| Brancheorganisatie | 2 |
| Vakbond | 1 |
| Onderzoek | 1 |
| Sportbond | 1 |
| Overig | 1 |



Cirkel Beweegalliantie Setting Werk

Bewegen Begint op de Werkvloer (**BBW**)

Uitdagend doel:

Elk team bij elke werkgever in Nederland heeft in 2040 een collega in de vorm van een BBW-coach.

De BBW-coach daagt collega's uit om:

- (meer) te bewegen*
- bewegen als het nieuwe normaal zien in hun werk / dagelijks leven*





4 cirkel bijeenkomsten -> aan de slag met:

Waarom is het nog geen gemeengoed dat werknemers hun collega's stimuleren (meer) in beweging te komen?

1. Welke obstakels staan dit in de weg? -> 1 november '23
2. Wat is ervoor nodig om deze obstakels te omzeilen? -> 18 januari '24
3. Hoe gaan we dit doen? -> 11 maart '24
4. En hoe zorgen we voor de opstart en borging? -> **25 april '24**

Warming-up

Mug, zalm, beer



Preventie en bewegen: samenwerking met bedrijven

Esmée Kroes

Adviseur leefkracht

Menzis





**Ieder mens leefkrachtiger,
nu en in de toekomst**

Coöperatie Menzis in het kort

Locaties:

Wageningen,
Enschede en
Groningen



1,8 miljoen leden

#fte

1.250



Duurzame
beleggingen
100%



Geen
winstoogmerk



Iedereen
is welkom



Klanttevredenheid
8,2



Regio's:
Midden, Achterhoek,
Twente en Noord



Missie van Menzis:
Ieder mens leefkrachtiger,
nu en in de toekomst!



Gouden oor niveau 3

Erkenning voor het luisterend
vermogen van Menzis. We
scoren het hoogste niveau.

Leefkracht

Als we gezond zijn, willen we dat blijven. En als we ziek zijn, willen we goede zorg. Menzis wil uw steuntje in de rug zijn voor het vinden van goede zorg en het versterken van uw leefkracht. Zodat u de dingen kunt doen die voor u belangrijk zijn.



leefkracht

**Menzis zorgt voor
leefkracht**



Leefkracht versterken door...

1. de activatie van onze verzekerden,
2. samen te werken met gemeenten,
3. sociale projecten te financieren via het MenzisFonds,
4. samen te bewegen met partners,
5. (hard)loop events te co-financieren en organiseren,
6. **leefkracht op de werkvloer te bevorderen.**

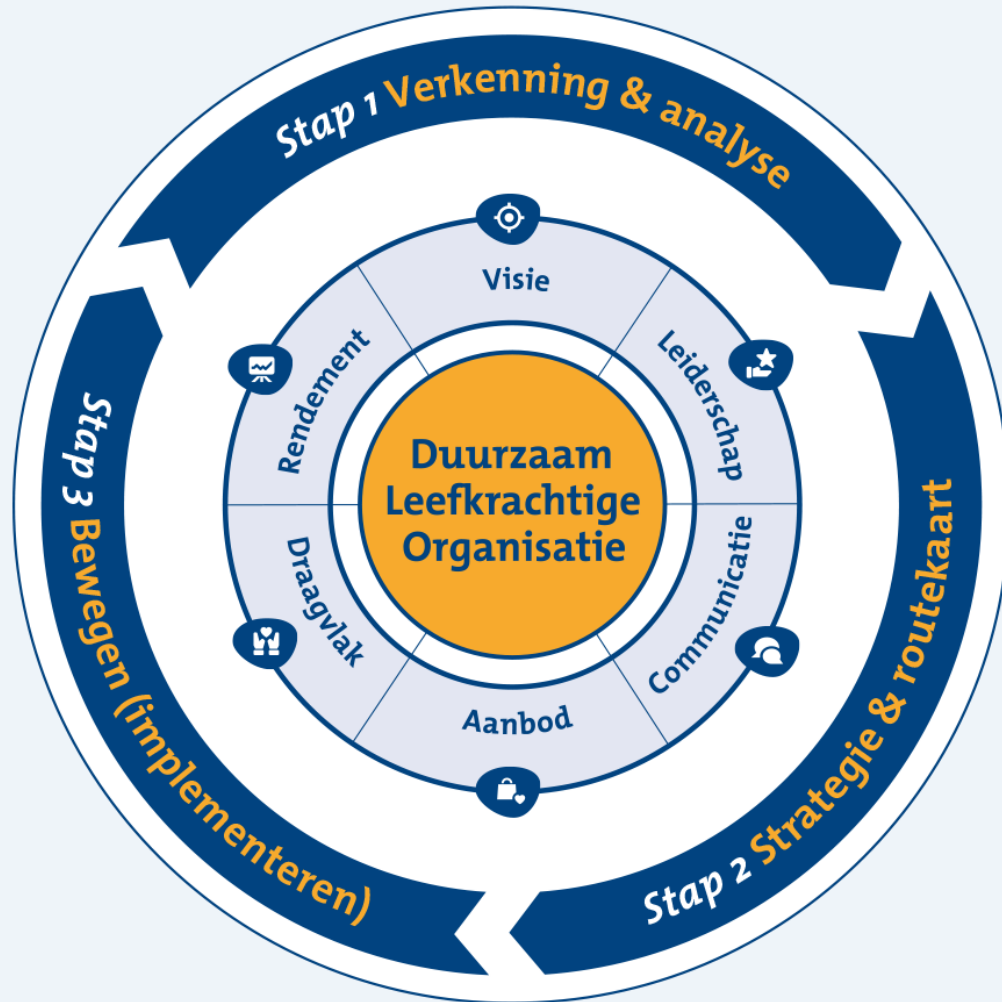


Leefkracht op de werkvloer

- Samenwerking met providers
- Vitaliteitsbudget voor werkgevers
- Maandelijks de leefkracht Webinars voor HR- en Vitaliteitsprofessionals
- Het portaal Vitaliteit & Werk
- Inspiratie op de website
- De leefkrachtroute



De Leefkrachtroute



Stap 1: Verkenning en analyse

Krijg inzicht in de vitaliteit binnen uw organisatie.

Stap 2: Strategie en routekaart

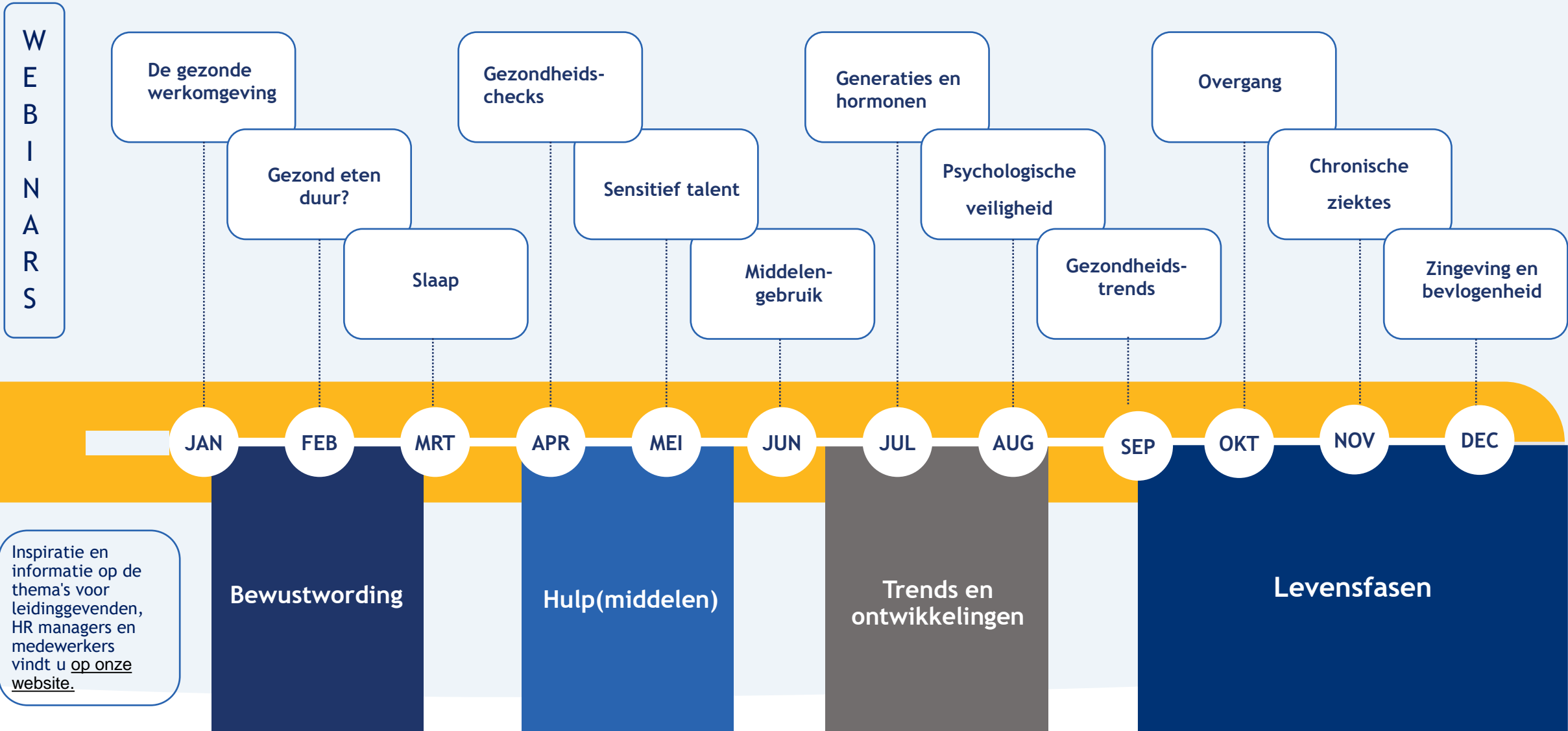
Ontdek de mogelijkheden om te verbeteren en bij te sturen. Verken de routes die leiden tot een duurzaam leefkrachtige organisatie.

Stap 3: Bewegen

Ondersteuning bij de implementatie van de routekaart voor een duurzaam leefkrachtige organisatie.

Vitaliteitskalender 2024

Elke eerste dinsdag van de maand tussen 13.00 en 14.00 uur organiseert Menzis (online)Webinars voor HR- en Vitaliteitsprofessionals



Zorg voor leefkracht



Wil je graag bij de webinars
aanwezig zijn of heb je
andere vragen mail dan
naar vitaliteit@menzis.nl

BeweegMenzen

- ✓ Leefkracht ambassadeurs
- ✓ De 'Sterk in je werk weken'
- ✓ Preventief spreekuur bedrijfsarts en bedrijfscoach voor alle medewerkers
- ✓ BeweegMenzen zoals de FietsMenz, de wandelMenz en de Menzrunners.
- ✓ Stimuleren om te gaan lunchwandelen
- ✓ Gezonde werkomgeving
- ✓ Voorwaarde zoals een fietsplan en bedrijfsfitness
- ✓ Rookvrije werkomgeving
- ✓ Het delen van leefkrachtige ervaringsverhalen van collega's



A group of people, mostly men, are shown from the chest up, wearing blue shirts. They appear to be in a social setting, possibly a meeting or a group activity. The image is partially obscured by a dark blue overlay that contains white text.

**Bedankt voor jullie aandacht en
welkom bij Menzis!**

Visie Bewegalliantie op implementatie

Implementatie

Rollen

Kaders

Samen op weg naar een beweegrijkere toekomst

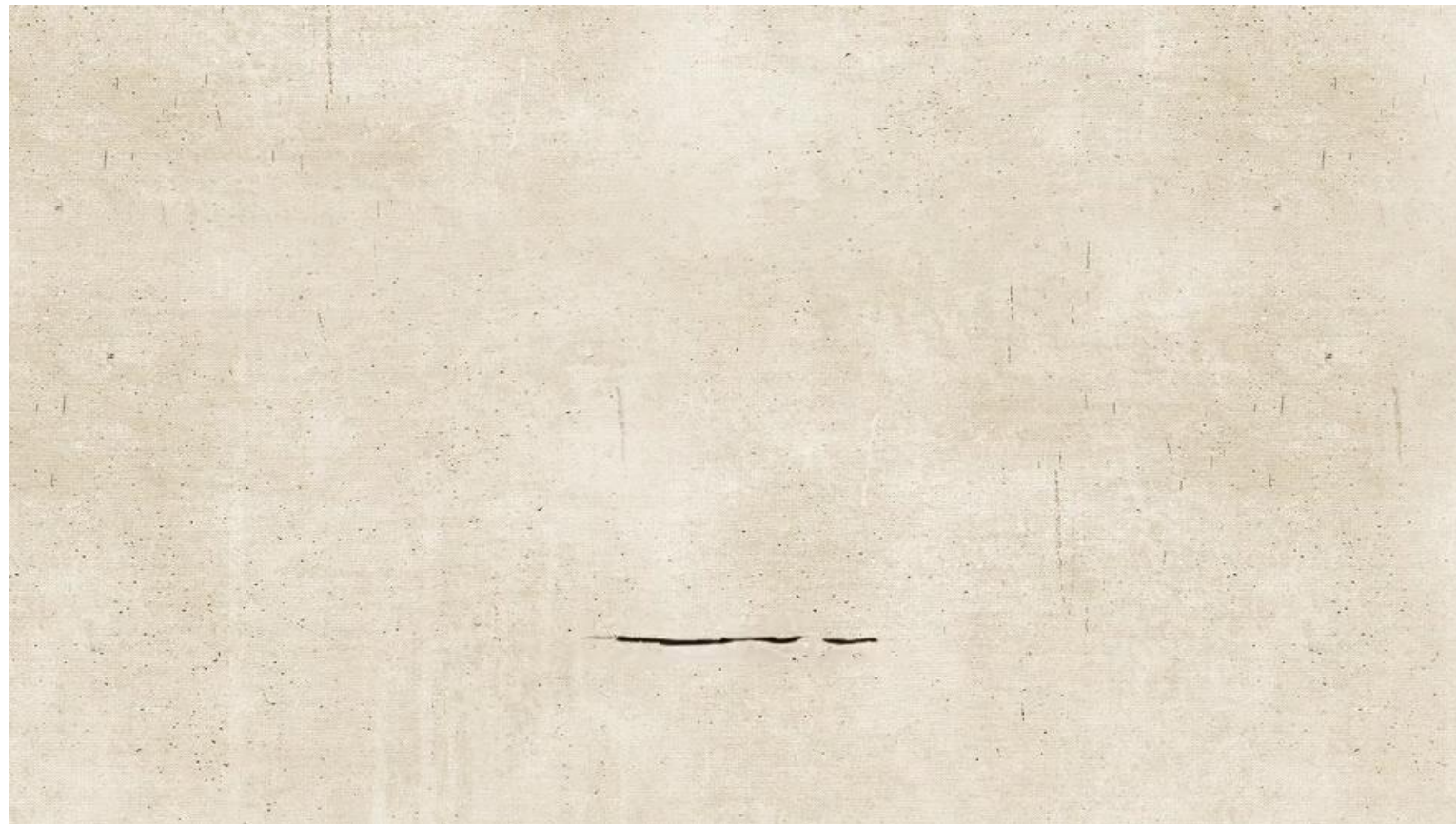
Implementeren en aanjagen

Donderdag 25 april 2024

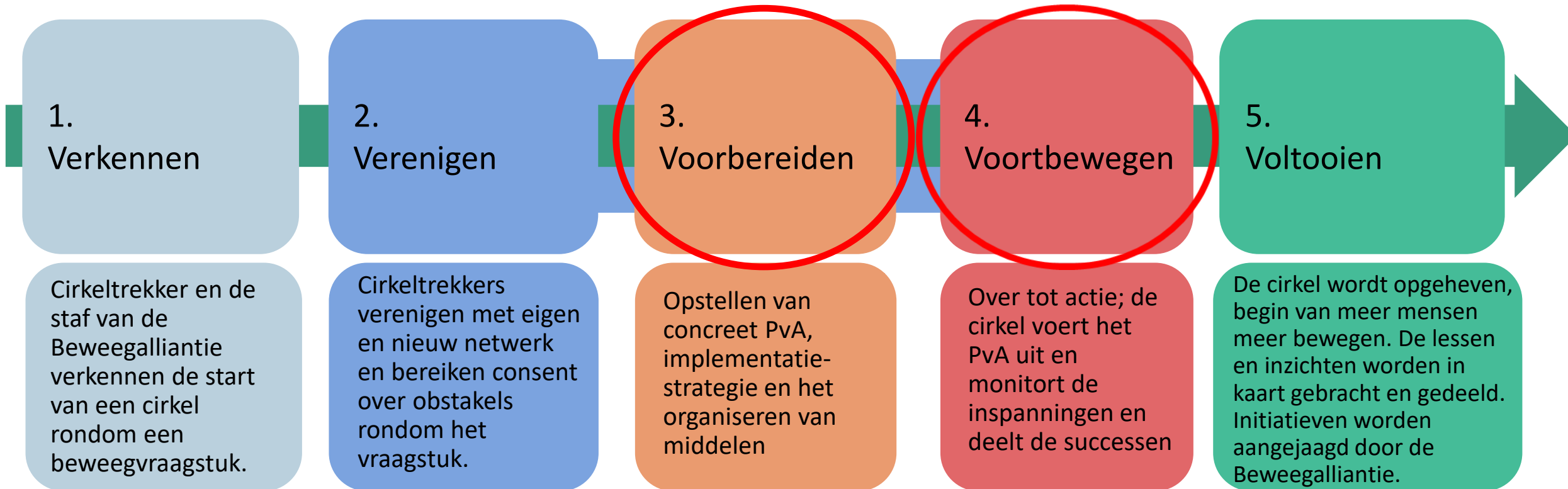
Cirkelbijeenkomst 'Bewegen begint op de werkvloer'



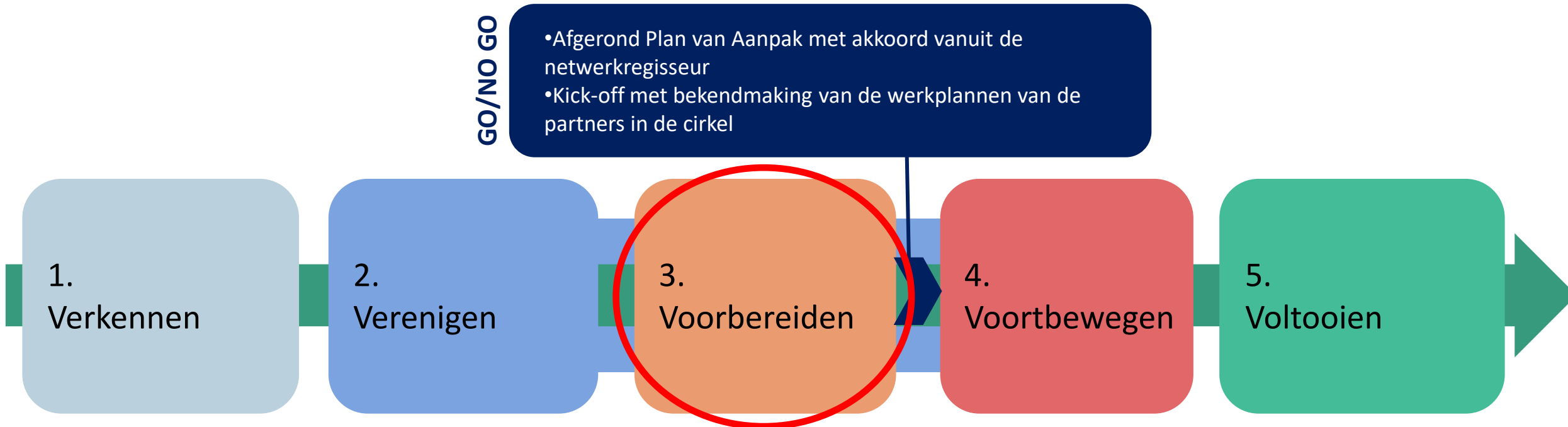
Ons verhaal



Cirkelfases

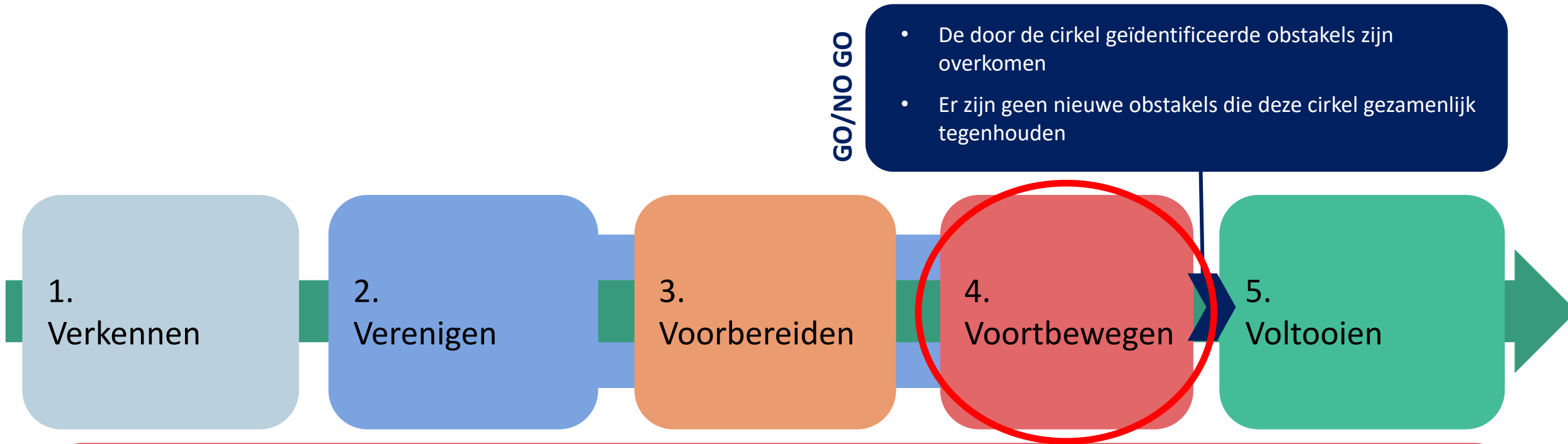


Cirkelfases (2)



In deze fase worden concrete plannen ontwikkeld op basis van het Plan van Aanpak-template. De cirkel bepaalt de implementatiestrategie, stelt doelen vast, identificeert de benodigde middelen en hoe deze te organiseren. De mate van actieve betrokkenheid van cirkelpartners kan verschillen en elke cirkel organiseert zich op de manier die het best past bij de uitdaging. Netwerkregisseurs denken mee in de te nemen stappen, ondersteunen en inspireren. Voorbereidende stappen worden genomen om de uitvoering van het plan soepel te laten verlopen.

Cirkelfases (3)



De cirkel gaat over tot actie. De plannen worden uitgevoerd, en de cirkelpartners bewegen zich voorwaarts om de obstakels weg te nemen. Implementatie vindt vaak plaats op meerdere niveaus (micro-meso-macro). Sommige cirkels doen dat één obstakel per keer en andere meerdere tegelijkertijd vanwege onderlinge afhankelijkheid. Tijdens deze fase wordt er flexibel gereageerd op eventuele nieuwe uitdagingen die zich voordoen en worden er nieuwe partijen betrokken wanneer nodig. Tijdens deze fase worden successen gedeeld en worden de inspanningen van de cirkel t.o.v. de impact gemonitord.

Implementeren en aanjagen

Macro niveau:

Bijvoorbeeld; actief participeren bij de landelijke vitaliteitsagenda of Nationaal Sportakkoord II / GALA

Meso niveau:

Bijvoorbeeld; (lerende) netwerken of platforms organiseren het delen van kennis en ervaringen tussen bedrijven en organisaties en met experts

Micro niveau:

Bedrijven en organisaties die met bewegen op de werkvloer aan de slag willen of zijn brengen opgedane kennis en ervaringen in de praktijk, wat tot meer bewegen op de werkvloer leidt

Het (partner)netwerk



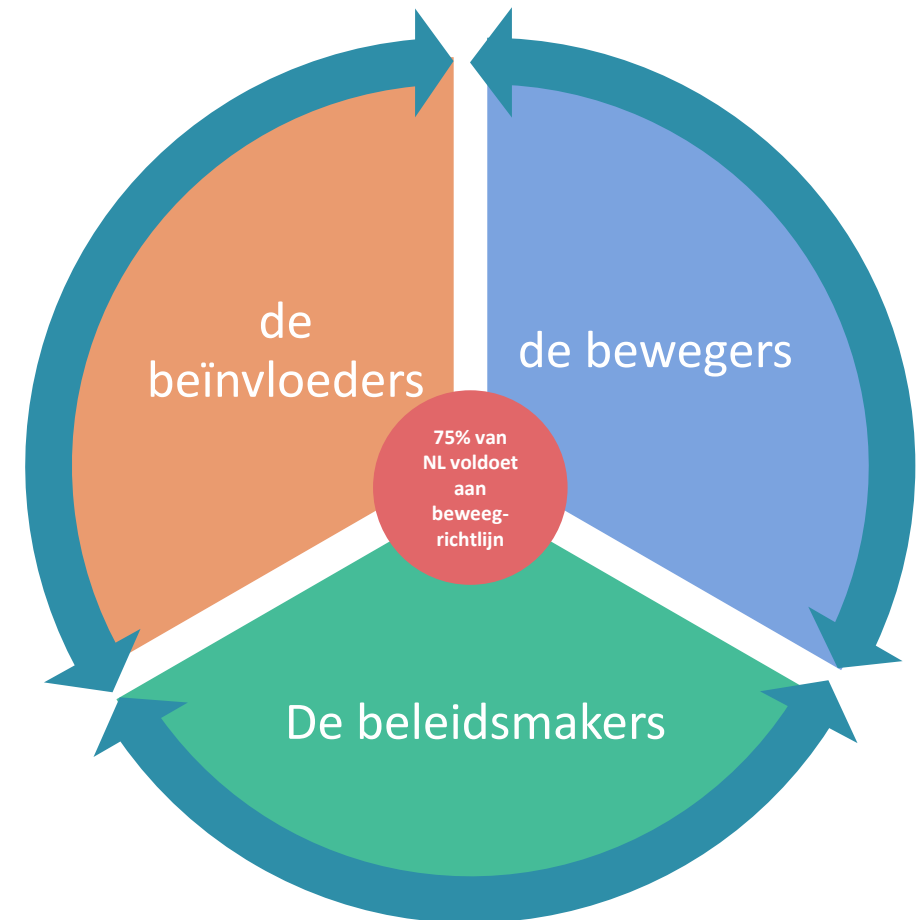
Het partnernetwerk (2)

De doelgroep betrekken

Wie is de doelgroep?

In de cirkels worden er allerlei obstakels weggenomen om dit doel te bereiken. De wijze waarop een obstakel weggenomen wordt is verschillend en zet een andere doelgroep in beweging. We onderscheiden verschillende doelgroepen

| | |
|------------------|---|
| de beïnvloeders | Wie hebben directe invloed op de bewegers om ze beweging te krijgen? Denk aan: leiders van de kinderopvang, ouders, docenten, beweegcoaches, vrienden, collega's, zorgverleners |
| de bewegers | Wie willen we uiteindelijk in beweging brengen? Denk aan: jongeren, ouderen, kinderen, mensen met gezondheidsuitdagingen, studenten op het MBO |
| de beleidsmakers | Wie kunnen bewegen een onderdeel van beleid maken? Denk aan: lokaal beleid (gemeentes, politieke partijen), landelijk beleid (ministeries van VWS en OCW, politieke partijen), bedrijfsbeleid (schoolleiders, vakbonden, directies) |



Monitoring

Bijvoorbeeld

Het aantal werknemers dat dagelijks meer beweegt en minder zit tijdens en rondom werktijden

Het aantal beweegambassadeurs bij bedrijven en organisaties

Het aantal bedrijven en organisaties dat met beweegambassadeurs werkt

Het aantal trainingen, (bij)scholingen voor Beweegambassadeurs

De aandacht voor Beweegambassadeurs in COA's

Ondersteuning Beweegalliantie

Verbinden diverse partijen (versterken, uitbouwen cirkel)

Aanreiken tijdelijke extra capaciteit

Inzetten van deskundigheid ((ervarings)kennis, tools en monitoring)

Ondersteuning communicatie

Tip 1

Groeiprogramma's

- Aanjagen (lokale) laagdrempelige beweeginitiatieven en beproefde concepten
- Lokaal borgen/bestendigen en/of regionaal/landelijk op te schalen
- 'Criteria';
 - Bewegen 'door de dag heen'. Beweeginitiatieven die mensen in hun routine kunnen opnemen
 - Opgestart en kleinschalig toegepast. Deelname doelgroep/ is tevreden
 - Lokaal toegepast/ nog niet bestendig
- Ondersteuning; inzet van expertise, kennis en netwerk

Kennis- en implementatievouchers Bewegen door de dag heen mensen met minder kansen

- **Wie?** Lokale beweeginitiatieven die volwassenen met minder kansen stimuleren om meer te bewegen door de dag heen
- **Waarvoor?** Het wegnemen van obstakels bij de borging en/of opschaling van lokale beweeginitiatieven
- **Wat?** Maximaal € 24.999 (looptijd 6 tot maximaal 12 maanden)
- Deadline: 10 september 2024, 14.00 uur

Ontwikkelingen domein Werk

25 april 2024

Cirkelbijeenkomst
'Bewegen begint op de werkvloer'

 beweegalliantie



Denk mee!

Beweegambassadeurs

- Boodschap en (lange termijn) visie van de Beweegalliantie uitdragen
- Gericht op gedragsbeïnvloeding en promotie
- Bewegen zelf voldoende en hebben positieve ervaring
- Langdurige inzet
- Grote geloofwaardigheid en reputatie

Denk mee! (2)

Beweegmakers

- Helpen lokaal (binnen een bedrijf, organisatie) met invulling van bewegen
- Bezig met de toekomst te verbeteren
- Nemen voortouw, inspireren anderen
- Introduceren nieuwe ideeën, tonen leiderschap
- Vastberaden, gedreven, hoog aanpassingsvermogen, maatschappelijke betrokken, klantgericht

Denk mee! (3)

Waarom?

- Beweegalliantie wil;
 - Snel en echt impact
 - Nieuwe groepen bereiken
 - Kennislacunes overbruggen
 - Met inspirerende voorbeelden het werkveld concrete handvaten geven



Voor jouw agenda

| | |
|--------------|---|
| 6 juni | 2e Bijeenkomst cirkel Ondersteuningsstructuur (10.00-13.00 uur) |
| 5, 6, 7 juni | (Optie) Vakbeurs Facilitair & Gebouwbeheer (Jaarbeurs, Utrecht) |
| 13 juni | Outdoor Office Day |
| 1 juli | Beweegalliantie Zomerevent (De Werelt, Lunteren) |
| 6 november | Vakbeurs Gezond & Vitaal (Evenementenhal, Gorinchem) |
| Binnenkort | Bijeenkomst Cirkel effectief implementeren beweeginterventies |

VRAGEN?
OPMERKINGEN?
SUGGESTIES?

Hoe implementeren BBW-coach?

Synthese opbrengsten van de 1^e drie sessies

Samenvatting van op te pakken activiteiten:

1. Ontwikkelen van een train de trainer opleiding
2. Trainen van aanbieders
3. Werven van (koepels van) bedrijven en werknemers
4. Opleiden van BBW-coaches door aanbieders

5. Opzetten van een netwerkorganisatie?

Hoe implementeren BBW-coach: Synthese opbrengsten 1/5

1. Ontwikkelen van een train de trainer-opleiding

- Door: AIB, LC, BW
- Voor: Aanbieders vitaliteitsdiensten, die bij hun klanten BBW-coaches willen gaan trainen
- In de training: Gebruik maken van kennis, ervaring en materialen AIB, LC en BW
Rekening houden met punten uit cirkel sessies (inhoud en visie / cultuur)
Basis is competentie profiel van de BBW coach
- Ook meenemen: Intervisie, na- en bijscholing (in- en/of extern)
Communicatiematerialen voor aanbieders (werving) en BBW-coaches (interne comm.)
- Wanneer: T/m zomer van 2024, daarna uitvoeren met de eerste groep aanbieders

Hoe implementeren BBW-coach: Synthese opbrengsten 2/5

2. Trainen van trainers

- Door: AIB, LC, BW
- Voor: Aanbieders die de BBW-aanpak willen gaan inzetten bij hun klanten
- Wat: Initiële opleiding van BBW-coaches
Intervisiebijeenkomsten en bij-/nascholing (structuur om kwaliteit te borgen)
- Wanneer: September/oktober 2024

Hoe implementeren BBW-coach: Synthese opbrengsten 3/5

3. Werven van (koepels van) bedrijven en evt. werknemers

- Door: Opleiders (landelijk aandacht) en aanbieder (eigen klanten)
- Wie werven: Bedrijven die de BBW-coach willen gaan inzetten
- Hoe: Eigen aanpak. Ondersteuning in communicatiematerialen door opleiders
- Wanneer: Kan al starten. Evt. wachten tot na train de trainer en communicatiematerialen klaar zijn.

Hoe implementeren BBW-coach: Synthese opbrengsten 4/5

4. Trainen van BBW-coaches bij werkgevers

- Door: Getrainde trainers
- Wie: Medewerkers van bedrijven die met de BBW-coach aanpak willen gaan werven
- Extra: Intervisie-bijeenkomsten 1x per 3, 6 of 12 maanden; in- en/of extern
Bij- en/of nascholing: in- en/of extern

- Ondersteuning in communicatiematerialen door opleiders

Hoe implementeren BBW-coach: Synthese opbrengsten 3/5

5. Opzet netwerkorganisatie?

- Door: AIC, LC en BW
- Voor:
 - Bewaken kwaliteit trainingen (toewerken naar kwaliteitsregister) trainers/BBW-coaches (vgl. BHV)
 - Monitoring: kosten/baten, aantal trainers (register), bedrijven, BBW-coaches (register), bewegers. Evt. platform hiervoor bouwen (i.s.m. onderzoekinstelling)
 - Organisatie intervisie voor trainers
 - Blijvend door-ontwikkelen wervingsmaterialen (per doelgroep/branche, per seizoen, themamaand of periode)
 - Blijvend door-ontwikkelen communicatie en communicatiematerialen (voor BBW-coach; onderdeel opleiding)
 - Jaarlijkse Inspiratiesessies voor alle stakeholders (vgl. BSC-es)
- Inkomsten: Train de trainer
Evt. per BBW-coach opleiding en gebruik platform

Wandeldates om het concreet te maken!



- Wandel 1 uur met 2 of 3 verschillende kleuren stakeholders, bijv. 1 groen, 1 geel en 1 blauw.

| | |
|-----------|---|
| Aanbieder | 7 |
|-----------|---|

| | |
|---------------------|----|
| Werkgever | 11 |
| Branche organisatie | 2 |

| | |
|-------------------|---|
| Zorgverzekeraar | 6 |
| Kennisorganisatie | 3 |
| Sportbond | 1 |
| Vakbond | 1 |
| Onderzoek | 1 |
| Overig | 1 |

- Werk wandelend onderstaande vragen uit in de Mentimeter. (menti.com: **7423 8558**) – zie formulier voor toelichting!
- Spar en denk mee met de vraag voor de andere kleur.
- Vragen groen: Is er behoefte aan deze aanpak bij jouw als aanbieder; zo ja, wat mag het kosten in tijd en geld?
- Vragen geel: Is er behoefte aan deze aanpak bij jouw als werkgever/branche, zo ja, wat mag het kosten in tijd en geld?
- Vragen blauw: Wat zou jij aan deze aanpak kunnen hebben? Wat zou jij kunnen bijdragen?
- Voor iedereen:
 - Waar hebben we nog niet aan gedacht bij de implementatie van de BBW-coach?
 - Wat kan verder nog helpen om van de BBW-coach een succes te maken?
 - Ben je geïnteresseerd in deelname

Plenaire terugkoppeling van de opbrengsten

Discussie en conclusies



Hoe verder

Totaal zijn 112 mensen betrokken geweest bij deze cirkel!

De vragen worden ook uitgezet onder de mensen die niet aanwezig zijn vandaag én evt. andere stakeholders uit het netwerk van de Beweegalliantie en partners.

Op basis van de input gaan we:

- De training en train de trainer ontwikkelen en aanbieden
- De netwerkorganisatie opzetten
- Vooral veel BBW coaches opleiden samen!

Cooling down!



**Dank en
graag tot
snel!**

Actief brainstormen (bij slecht weer)

Staand of wandelend door de ruimte met elkaar in gesprek

Na elke open vraag (waarom, wat, waar), oefeningen:

1. 15 squats
2. 12 triceps dips op een stoel of tafel
3. 20 jumping jacks
4. 20 diepe schaatspassen (zijwaarts stappen)
5. 20x opdrukken (evt. tegen de muur of vanaf de knieën)
6. 16 lunches (uitvalspassen) – 8x links en 8x rechts

Extra oefening voor de fanatiekelingen; 15 burpees