



**WERKEND
NEDERLAND
BEWEEGT**

Beleidsagenda 2023-2040
De Bewegegalliantie
Eric van der Veen

Versie 1.2 : 22-12-2023

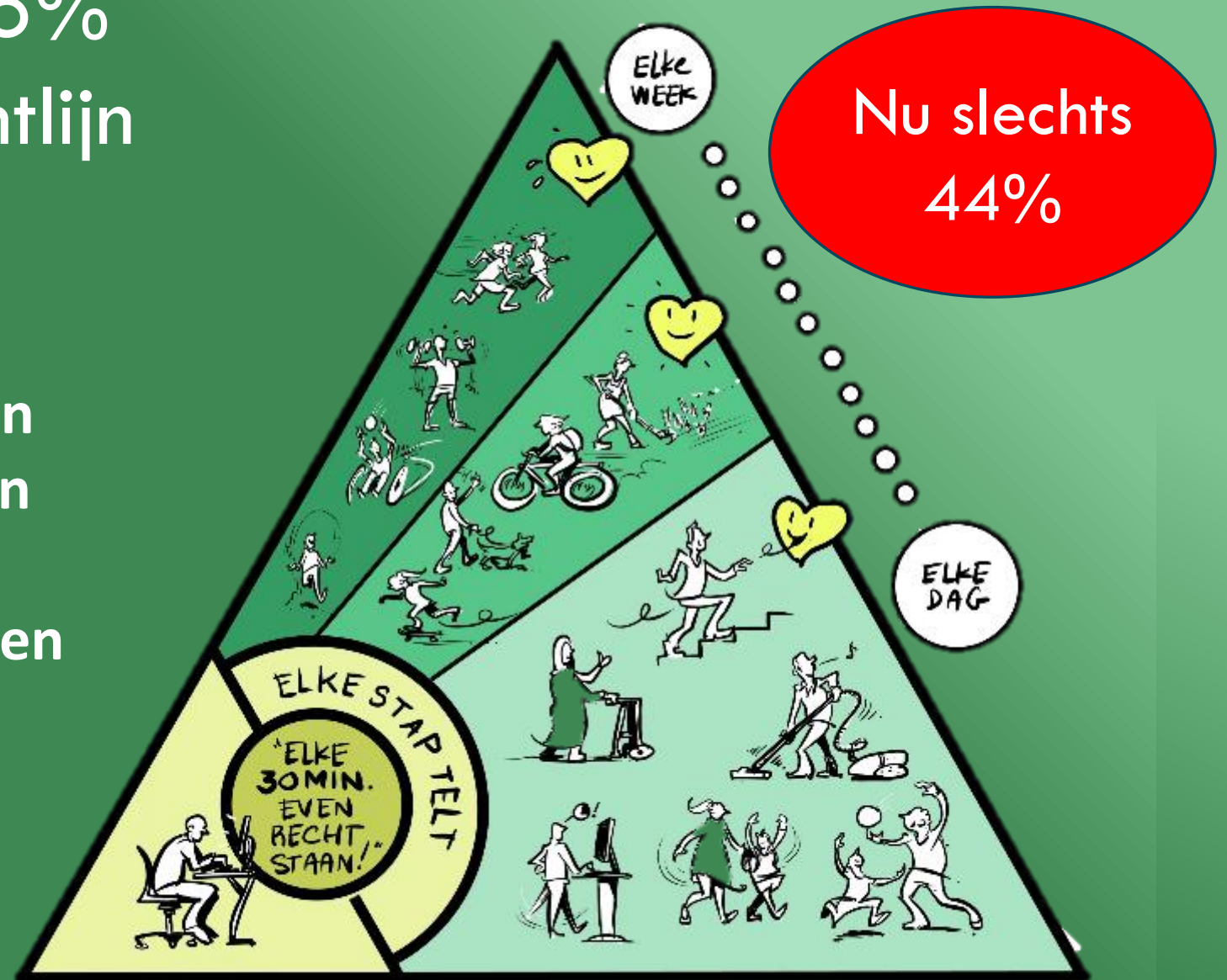
Onze missie

DE BEWEEGALLIANTIE IS EEN NETWERK
MET EEN MISSIE:
WE WILLEN DAT **MEER MENSEN**
MEER GAAN BEWEGEN IN NEDERLAND.
IEDERE DAG. OVERAL.

BEWEGEN WORDT (*WEER*) NET ZO
NORMAAL ALS SLAPEN, TANDEN-
POETSEN EN HET GEBRUIK VAN JE
MOBIELE TELEFOON.

In 2040 voldoet 75%
aan de beweegrichtlijn

Samen brengen we mensen
in Nederland structureel en
met plezier in beweging
voor een gezonde, sociale en
duurzame samenleving”

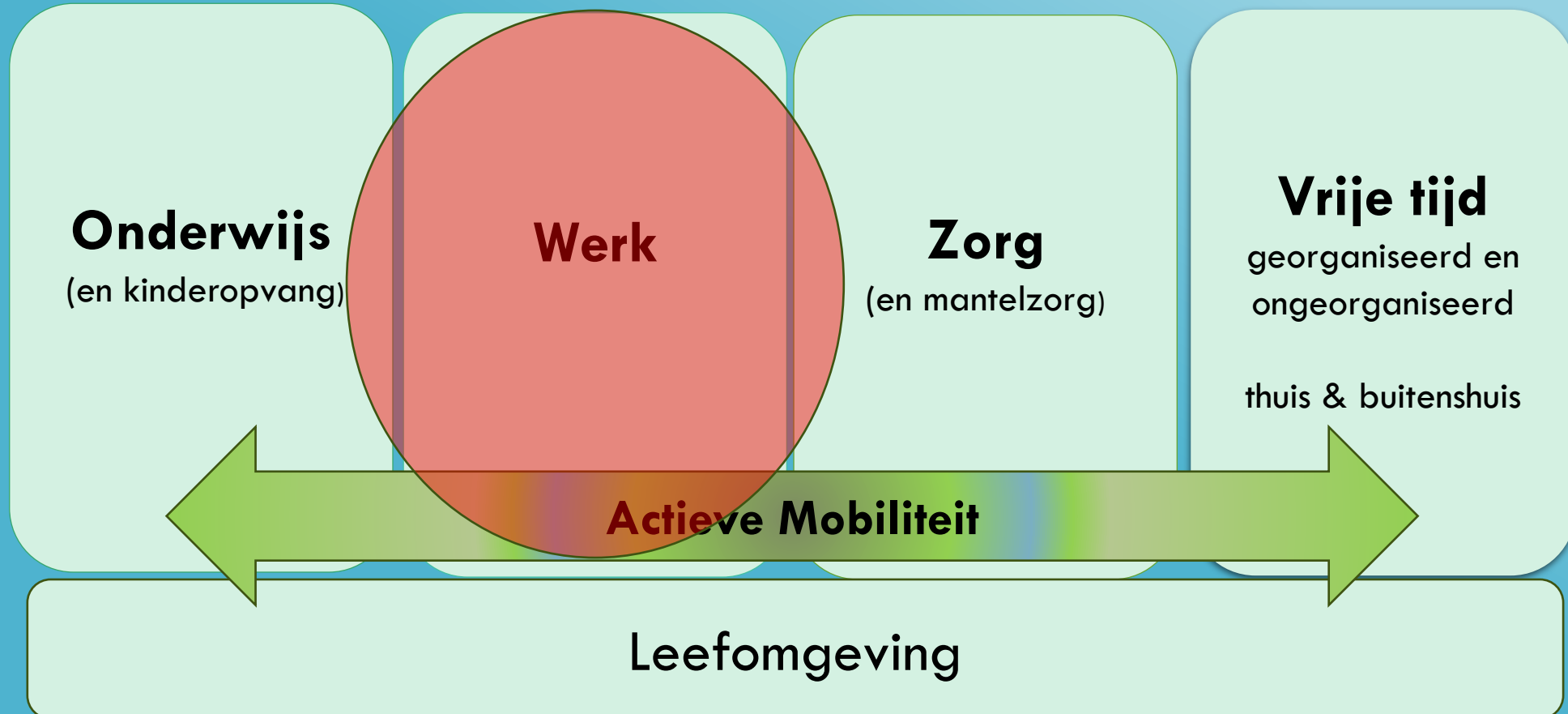


Figuur: Vlaams Instituut voor Gezond Leven (VIG)

Strategie Bewegalliantie

Settings als inhoudelijke basis.

We voegen overal meer bewegen en beweegmogelijkheden toe en werken aan betere randvoorwaarden daarvoor.



I **Beleid in beweging krijgen;
beïnvloeden**

II **Bestaande
beweeginitiatieven in
beweging krijgen; faciliteren**

III **Nieuwe initiatieven in
beweging brengen;
stimuleren**



Verbinden – Obstakels weghalen - Aanjagen



Bewegen op het werk in cirkels?



Landelijke vitaliteitsagenda



Bewegen begint op de werkvloer (sociale norm)



Systeemaanpak (learning community)



Beroepsvitaliteit in het MBO



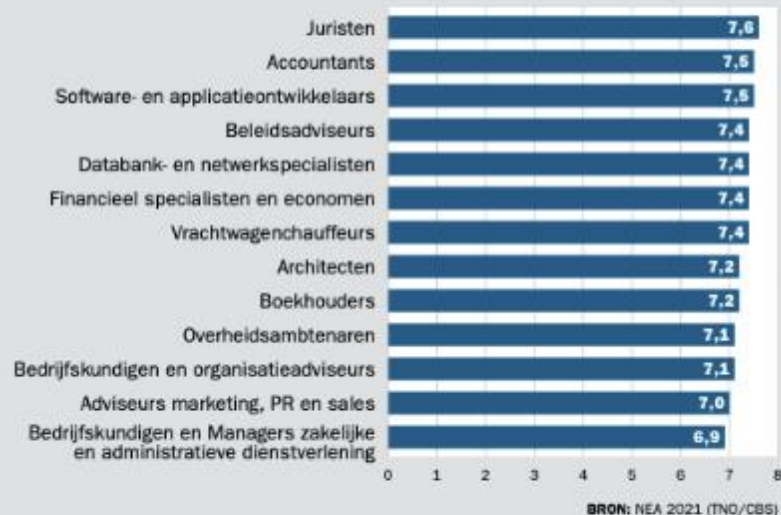
Regionale ondersteuningsstructuur

Hoe beweegt werkend NL?

HOEVEEL EN WAAR KOMT HET VOOR?

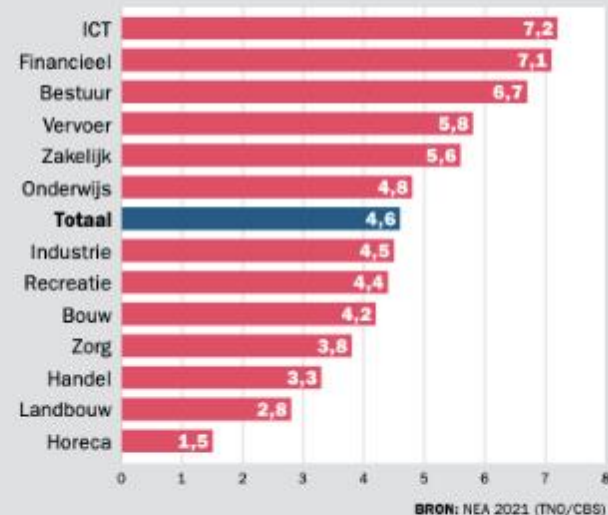
BEROEPEN

MET HOOGSTE GEMIDDELDE ZITTIJD TIJDENS WERK (IN UREN)



SECTOREN

GEMIDDELDE ZITTIJD TIJDENS WERK (IN UREN)



ZITTEN TIJDENS WERK NEDERLANDSE WERKNEMERS ZITTEN OP EEN WERKDAG GEMIDDELD



BRON: NEA 2021 (TNO/CBS)



ZITTIJD MEER DAN 6 UUR PER WERKDAG

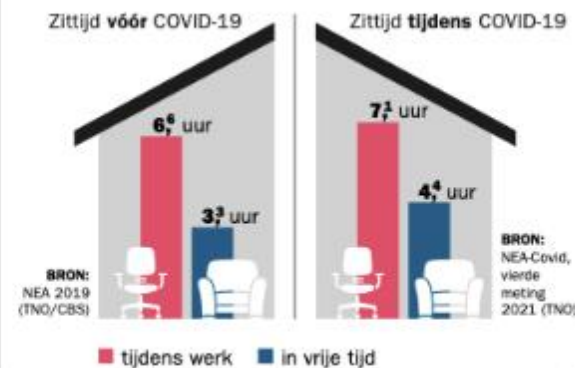


Bijna 3,7 miljoen werknemers (49%) zit 6 uur of meer tijdens werk (per werkdag)

BRON: NEA 2021 (TNO/CBS)

ZITTIJD TIJDENS COVID-19

THUISWERKERS ZITTEN TIJDENS COVID-19 RELATIEF LANG



In 2022 ervaart 29% van de jonge vrouwelijke werknemers burn-outklachten. Dit was in 2020 nog 25%. Onder jonge mannen is dat 23% waar dat in 2015 nog 13% was.

Onderzoek VUB: 'Meer beweging verlaagt het risico op een burn-out'



Waarom investeren in je medewerkers?

- Draagt bij aan de motivatie;
- Draagt bij aan de werkkwaliteit;
- Draagt bij aan de inzetbaarheid;
- Maakt je een interessante werkgever;
- Afnemend werkvermogen oa door vergrijzing.

Directeur tegen HR-manager: 'wat als we investeren in onze mensen en ze gaan daarna weg?' HR-manager: 'wat als we het niet doen en ze blijven?'

OM
DENKEN

Waarom is bewegen voor werkgevers van belang?

- Sporten verlaagt verzuim. Over vier jaar gezien verzuimen sporters gemiddeld ruim 20 dagen minder. Ze verzuimen vooral minder lang (TNO, 2003)
- Bewegen heeft een preventieve werking op burn outs (Trimbos). Bewegen vermindert depressieve, angstige en stressvolle symptomen. Kosten werkdruk en werkstress lopen op tot 3,1 miljard euro in 2018. Nu hoger. (TNO, 2020) Kosten pp zijn 9100 euro in 2018.
- Te veel zitten is een beroepsziekte (nog niet bewezen)
- Bewegen verhoogt productiviteit, 1,5 tot 3% per jaar. Is 3,5 tot 7 werkdagen per jaar en een vermindering van 1 tot 1,5 verzuimdagen per jaar.
- Samen bewegen verhoogt de werksfeer en verbetert de bedrijfsreputatie.



Bron: Trimbos, TNO for Life, RIVM, Kennis Centrum Sport & Bewegen.

Waarom is bewegen voor werknemers van belang?

- Verlaagt risico op onder andere hart- en vaatziekten, diabetes type 2, borst- en darmkanker en dementie.
- Beter denkvermogen (concentratie en cognitieve functies), door stimulatie van prefrontale cortex.
- Goede slaap, beter herstel. Overdag meer bewegen is s 'nachts beter slapen.
- Betere stemming, minder stress, minder mentale klachten en burn outs. En bewegen bevordert herstel.
- Verhoogde weerstand/ immuniteit door meer bewegen.

“Je zou minstens 20 minuten per dag in de natuur moeten doorbrengen. Tenzij je het heel druk hebt. Dan minstens een uur.”

- Omdenken -

#seppquote

SEPPWORKS[®]
In bewegingbrengers.

Hoe beweegt werkend Nederland?

Nederlandse werknemers zitten gemiddeld 10 uur per dag, advocaten en accountants zitten het meest, meer dan chauffeurs. Nederland voert daarmee de Europese ranglijsten aan. De helft van de bijna 10 miljoen werknemers heeft een zittend beroep.

Van alle werknemers moet 38% fysiek belastend werk doen. Van alle werk gerelateerde verzuimdagen, is 23% toe te schrijven aan klachten aan het bewegingsapparaat.

In Nederland bevordert 35% van de bedrijven beweegactiviteiten buiten werkuren en 21% bevordert bewegen op het werk. Grote verschillen tussen organisaties.



True success is not born from one, big, lucky step. It's birthed from daily, small, consistent steps.

 KENT JULIAN

Hoeveel werknemers en bedrijven telt Nederland?

- Er zijn 9,7 miljoen werknemers.
- Er zijn 2,1 miljoen bedrijven (19,7% van de bedrijven heeft 2 of meer werknemers).
- 5,4 miljoen werkenden hebben een vaste baan, 2,8 miljoen hebben een flexibele baan en 1,2 miljoen zijn zelfstandig.
- 357.000 bedrijven met 10 tot 50 werknemers.
- 12.000 bedrijven met 50 tot 250 werknemers.
- 3.400 bedrijven met minimaal 250 werknemers.



Beleid in beweging

Beleid in beweging krijgen; beïnvloeden

Overheidsbeleid

- Meer bewegen in preventieakkoord.
- Werkkosten regeling verruimen of omzeilen (waaronder fiscale fietsregeling woon-werk)
- Arbovisie van curatie naar preventie!
- Bewegen in de MDIEU regeling.

Werkgevers

- Vitaliteitsbeleid structureel en hoger op de agenda van VNO/NCW MKB NL. In samenwerking met Vitaal Bedrijf (NLOM). Belang van bewegen beter uitleggen d.m.v. voorlichting en cursussen.
- Overheid als grootste werkgever
- Vitaliteitsbeleid structureel en hoger op de agenda van de bijna 300 brancheverenigingen. Te beginnen bij de branches waar de nood het hoogste is.
- Gezamenlijke lobby met VNO/NCW MKB NL. Jacco Vonhof als pleitbezorger
- Verplichte rapportage duurzame inzetbaarheid in CSRD 2024.

Werknemers

- Duurzame inzetbaarheid, inclusief bewegen in alle CAO's. Voorbeeld CAR-UWO. Samen met AWWN en vakbewegingen.
- O&O fondsen
- Ondernemingsraden

Beleid in beweging krijgen; beïnvloeden

Beroepsvitaliteit

- Vitaliteit is een integraal onderdeel van het curriculum in het MBO

Zorgverzekeraars

- Diverse zorgverzekeraars bieden collectieve zorgverzekeringen aan. Zilveren Kruis Achmea is met 2 miljoen verzekerden de grootste. Zorgverzekeraars hebben diverse providers. ZKA heeft een team Gezond Ondernemen en financiert delen van vitaliteitsprogramma's voor klanten. Wat is het beweeg aanbod? En wordt het belang van bewegen voldoende onderkend? Andere zorgverzekeraars ook betrekken: Menzis, VGZ en CZ.
- Ook pensioenfondsen, O&O fondsen, Arbodiensten betrekken.

Aanbieders

- Lokale overheid (sportbedrijven) nemen werknemers op als doelgroep in beleid. Sportbedrijven weten bedrijven en werknemers nog niet goed te bedienen.
- Diverse beweegaanbieders werken 'stand alone' en niet integraal. Moeilijk om een beweegaanbod alleen bij bedrijven weg te zetten.