

Secretaressedag 2022

Workshop: Beweging op de werkvloer



Spreker: Erik Faneker

SpotOnMedics



ENERGIZER

WIE BEN IK?

Spreker

Naam:

Erik Faneker

Rol bij SpotOnMedics:

Praktijkadviseur

Hoe lang actief bij SpotOnMedics:

Sinds januari 2022



AGENDA

- *Voordelen van bewegen*
- *Hoe dan?*
- *Eerste stappen*



VOORDELEN VAN BEWEGEN



VOORDELEN VAN BEWEGEN

- **Erik Scherder:** “Lichamelijke inactiviteit is een pandemie”
- Actieve leefstijl is noodzakelijk om gezond te blijven
- Nederlanders brengen gemiddeld **9 uur** zittend per dag door (Kenniscentrum Sport en Bewegen)



VOORDELEN VAN BEWEGEN

Een gezond hart

Een sociaal leven

Een betere huid

*Vermindert angst
& stress*

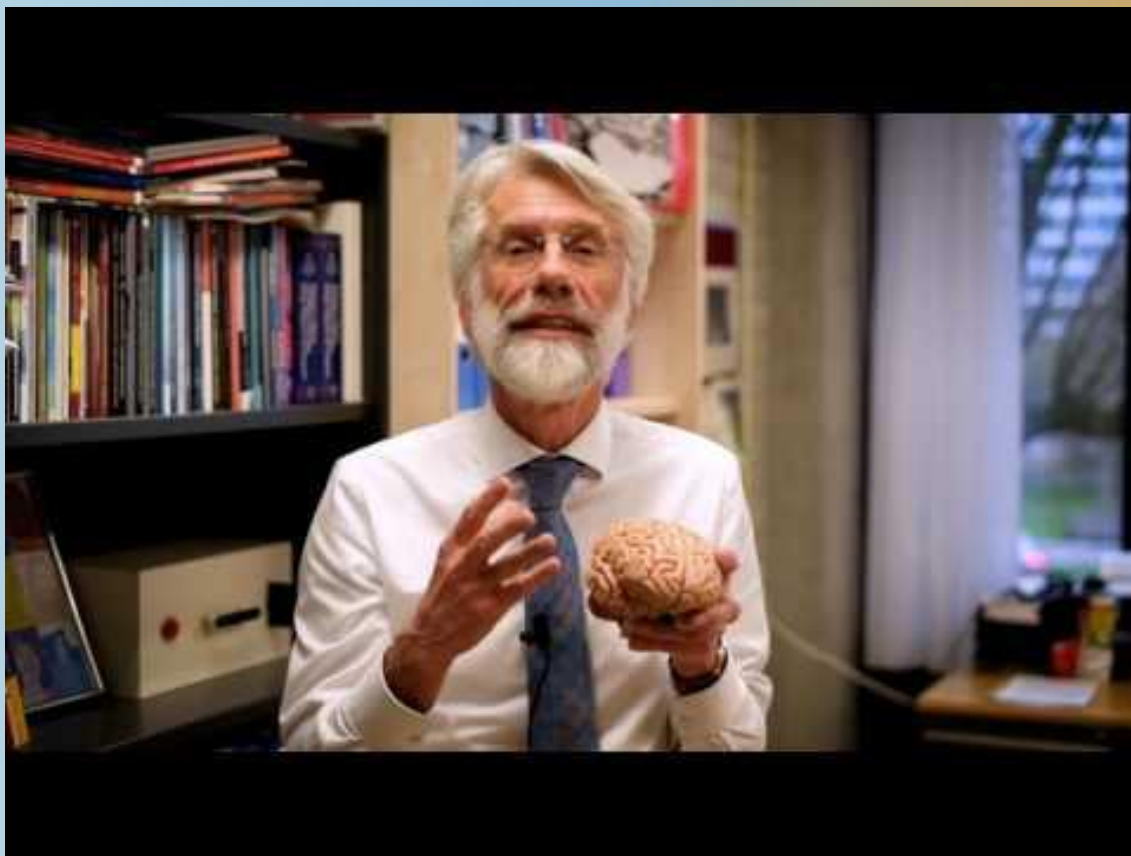
*Voorkomt
osteoporose*

*Verlaagt kans op
diabetes, overgewicht*

Een betere concentratie

Ga zo maar door





HOE DAN?



HOE DAN?

- “Ik kom niet toe aan bewegen, omdat:
 - ik de telefoon op moet nemen”
 - ik de cliënten moet ontvangen”
 - ik de FysioOne Agenda moet bijwerken”
 - ik iets moet uitzoeken op de computer”
 - Etc.

HOE DAN? – 8 CONCRETE TIPS

Loop met cliënten mee naar de juiste kamer

Haal geen koffie voor elkaar: loop samen

Plan een wandellunch in met collega's

Roep niet: loop naar je collega

Pak de fiets (indien de afstand dat toelaat)

Plan sport van tevoren om je werkdag heen

Overweeg een verstelbaar bureau

Neem een activity tracker

EERSTE STAPPEN



EERSTE STAPPEN

- Meerdere beweegnormen
- **Erik Scherder:**
 - Beweeg minstens 1 uur per dag
- **Kenniscentrum Sport en Bewegen:**
 - 2,5 uur per week matig intensief bewegen
 - 2x per week spier- en botversterkende activiteiten



EERSTE STAPPEN

- Probeer aankomende week minstens 1 van de 8 concrete tips
- Kijk wat voor jou werkt
- Maak zaken bespreekbaar op de praktijk
 - Wandellunches
 - Sporten voor / na werk

Bedankt voor jullie aandacht!

