



| Concept jaarplanning 2017-2018 | | | |
|--|-----------|---------------|---|
|  | Tijdsduur | Termijn | Kosten afhankelijk van aantal medewerkers |
| Workshop “Voeding voor fitte medewerkers!” (1) -Interactieve voedingsquiz -nieuwe schijf van 5 -stoplichtenspel (voorbeeld Johma) -etiketten lezen -voedingsposters “suiker, zout, vet” | 2 uur | Januari 2017 | |
| Workshop “Maak werk van fitheid!”(2) -Bewegen: Wat is/waarom beweging, Nederlandse Norm Gezond Bewegen, hoe kan je meer bewegen tijdens de dag. -Bewegen versus fit zijn, wat is fysieke en mentale fitheid?, wat zijn de voordelen van fit zijn? -Testen van fitheid, kleine huis tuin en keuken testjes die je zo door de loop van de dag kunt doen. Samen testjes doen. -Start groepsactiviteit a la 10000 stappen. Wat is de bedoeling> uitleg. Doel uitkristalliseren> voorbeelden aandragen, app vinden die geschikt is. -Test Ruffier-Dickenson (conditietest) Uitleg en doen. Aansluitend een bewegingsadvies gebaseerd op de normering van de test. | 2 uur | Maart 2017 | |
| Doe-lunch: “Gezonde lunch” (3) -uitleg over het belang van een goede lunch -Diverse lunchmogelijkheden, nieuwe dingen proeven -wat zijn groene, oranje en rode keuzes (geleerd bij stoplichtenspel) - hoe kun je een lekkere én gezonde lunch leren combineren -samen een lunch bereiden (incl kosten voor alle lunchproducten) | 1,5 uur | Mei/juni 2017 | |

| Concept jaarplanning 2017-2018 | | | |
|--|-----------|----------------|--|
|  | Tijdsduur | Termijn | |
| <p>Workshop “Wat beweegt jou?” (4)</p> <p>-Update groepsactiviteit. Hoe staat het met het behalen van de doelen. Voorzien wat de knelpunten kunnen zijn en al wat oplossingen voorbereid om aan te kunnen dragen.</p> <p>-Oefeningen voor thuis: een schema die de grondmotorische eigenschappen traint en dat toegankelijk is voor iedereen. Differentiatie naar trainingniveau is mogelijk. Samen schema doornemen.</p> <p>-Stresssignalen herkennen en balans tussen werk en privé. Hoe kan je jezelf ontspannen > voorbeelden hiervan geven : mindfulness, ademhalingsoefeningen. Samen doornemen (kort schema).</p> | 1 uur | september 2017 | |
| <p>Workshop “wat doet gezonde voeding voor mij?” (5)</p> <p>- eigen voedingsprofiel aan de hand van Eetscore (digitale enquête vooraf)</p> <p>-invloed voeding op gezondheid</p> <p>-gezond gewicht krijgen en houden</p> <p>-hoe leer ik verleidingen weerstaan</p> <p>-hoe leer ik meer plantaardig te eten</p> <p>-aantal metingen zoals spier-vetmassa</p> | 1,5 uur | November 2017 | |
| <p>Workshop “sporten zonder sportschool” (6)</p> <p>-Update groepsactiviteit: stand van zaken doelen? Test Ruffier-Dickson doen. En uitslagen algemeen bespreken. Eventueel ook testen m.b.t. lenigheid, kracht, coördinatie herhalen om vooruitgang te meten.</p> <p>-Oefeningen die je thuis kunt doen. (zit-stand: mat/bal/gewichtjes).</p> <p>-Oefeningen die je op je werk kunt doen. (zit-stand: gebruikmakend van wat er is in de werkomgeving, stretching en bal).</p> <p>-Oefeningen die je buiten kunt doen. (zit-stand: gebruikmakend van wat er is).</p> | 1,5 uur | Januari 2018 | |
| Totaal* | | | |