

30dagengezonder voor bedrijven

Help medewerkers op weg naar een gezonder gedag met [30dagengezonder](#).

GGD West-Brabant daagt je uit om in maart mee te doen met de actie 30dagengezonder. Het doel van de campagne is om in 30 dagen een gezondere gewoonte aan te leren. Kies een concrete haalbare uitdaging die je 30 dagen lang volhoudt. Denk aan 30 dagen lang iedere dag minder suikers eten, dagelijks een wandeling maken, een stukje fietsen, of begin met mediteren. Door het samen te doen, motiveer je elkaar en hou je het vol!

De campagne 30dagengezonder draagt bij aan gezonde en vitale werknemers, die beter presteren, creatiever zijn en minder vaak ziek zijn.

Wat kun je doen als organisatie?

- Plaats een berichtje op het interne communicatiekanaal van je organisatie over de campagne 30dagengezonder
- Leg materialen van 30dagengzonder in de kantine & hang posters op
- Maak er een actiemaand van waarin gezondheid van medewerkers centraal staat
- Maak de kantine in de maand maart een gezondere kantine
- Stimuleer het water drinken door waterkannen met munt en citroen op verschillende plekken in de organisatie te zetten
- Las een extra pauze in door een yoga of meditaties aan te bieden
- Bied een massagestoel + masseur aan voor extra ontspanning
- Faciliteer een boekenplank (uitwisselen van boeken onderling)
- Stimuleer medewerkers om met de trap te gaan
- Organiseer een wandellunch of faciliteer wandelmeetings
- Faciliteer dat medewerkers naar de webinars van 30dagengezonder kunnen kijken
- En tot slot, zet medewerkers in het zonnetje als ze mee doen aan de campagne!

