

Beweegalliantie

Missie

"Wij willen dat méér mensen méér bewegen in Nederland. Iedere dag. Overal."

Visie

Meer bewegen verbetert vitaliteit, voorkomt gezondheidsproblemen, en draagt bij aan een gezonde, duurzame en sociale samenleving.

Ambitie

In 2040 voldoet 75% van de Nederlanders aan de beweegrichtlijn.



Waarom minder zitten?

Te veel zitten verhoogt risico's op obesitas, diabetes en hart- en vaatziekten.



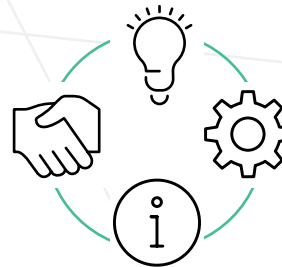
Nederland is kampioen zitten in Europa: jaarlijks sterven 21.000 mensen aan de gevolgen van zitten.



Lang zitten vermindert productiviteit en continuïteit binnen bedrijven.

Aanpak van de werkgroep

1. Samenwerken met kennisinstituten (TNO, RIVM) voor de nieuwste inzichten.
2. Verbindingen leggen tussen praktijk en wetenschap.
3. Richtingaanwijzer Minder Zitten: stappen voor bedrijven en werknemers.
4. Impact maken: via bedrijven met aandacht voor vitaliteit en gezondheid.
5. Succesverhalen delen om andere organisaties te inspireren.



Het implementatieplan

- Gebruik bestaande structuren voor vitaliteit, gezondheid en inzetbaarheid.
- Geef specifieke instructies voor betrokkenen in organisaties (HR, bedrijfsarts, IT, facility management).
- Focus op samenwerking om het succes te vergroten.
- Informatie via webinars, live training voor deelnemers.



Conclusie:

Meer bewegen begint met minder zitten. Succes wordt bereikt door verbindingen en samenwerking binnen bedrijven te versterken. Onze boodschap? Iedereen kan bijdragen aan een vitale, actieve samenleving!



Maak
meer
werk
van
minder
zitten

Meer bewegen begint met minder zitten

Wergroep 'Maak Meer Werk van Minder Zitten'

Het resultaat is minder
zitten = meer bewegen



en dat begint met focus op het organiseren van samenwerking en verbinding tussen diverse functies binnen het bedrijf

Belangrijkste Maatregelen

Onderbreek elke 30 minuten zitten.

Maximaal 6 uur
beeldschermwerk per dag.

Sta maximaal 1 uur achter elkaar,
tot 4 uur per dag.

