

Altijd klaar staan, of altijd aan staan

Martin Hersman
Liesbeth Hooghoudt
Eric van der Veen

Beweegfestival, maandag 30 juni 2025



Beweegalliantie

Eric van der Veen

Beweegalliantie, Expert Werk



Programma

- Stilzitten = achteruitgang
- In de praktijk; Zilveren Kruis
- Morgen zelf aan de slag



Martin Hersman

Ambassadeur Beweegalliantie



Stilzitten = Achteruitgang

Martin Hersman



Beweegalliantie



Martin

Oud schaatser
TV commentator
Voormalig KPN-NU.nl-De Baak-Lifeguard

Auteur Always Ready
Ambassadeur

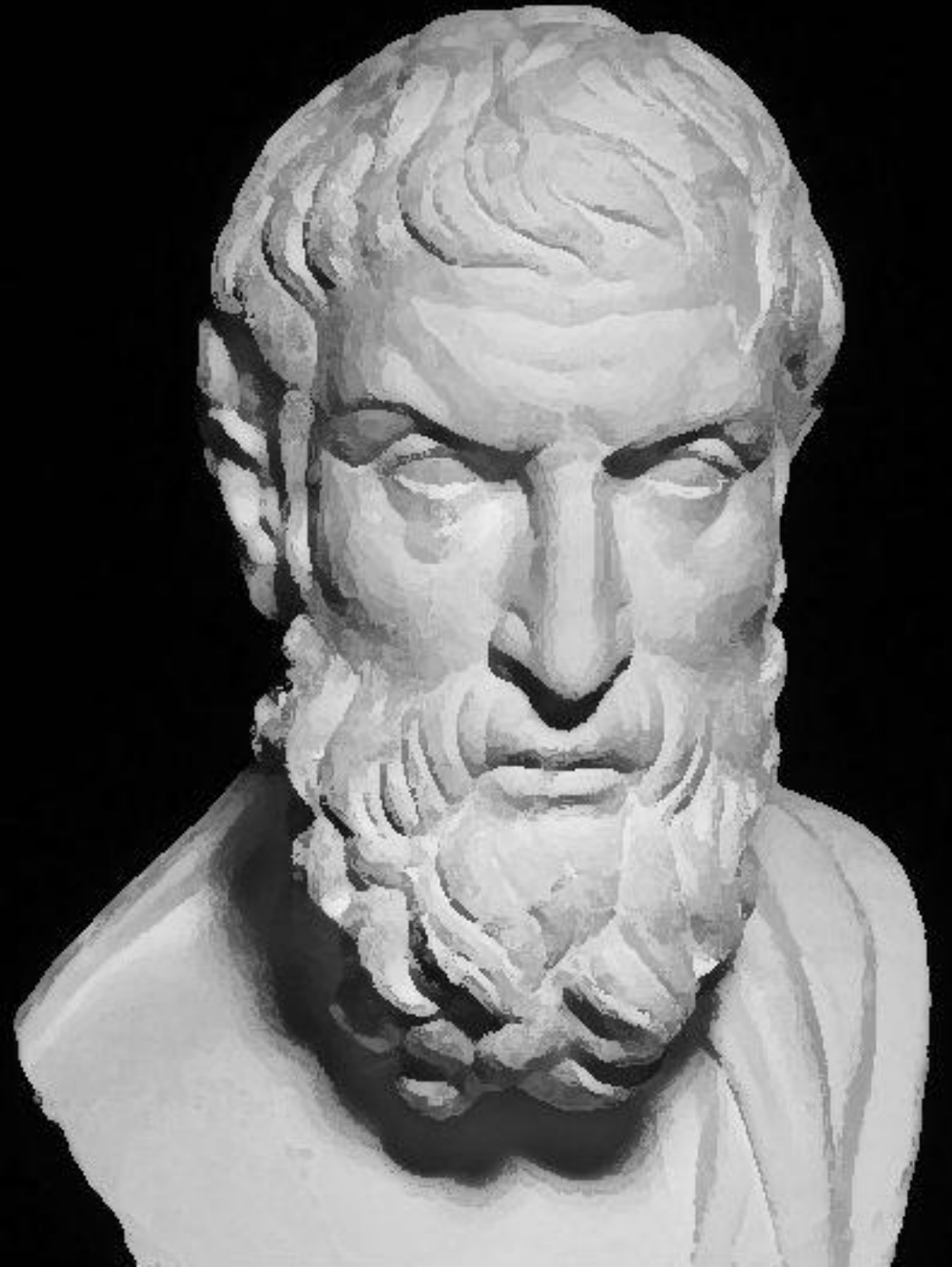
www.martinhersman.nl

@HersmanM

*‘Fit zijn is geen klein
onderwerp,
maar je behaalt het
met kleine stappen.’*

Zeno (ca 335-262), stichter van het stoïcisme

Beweegalliantie

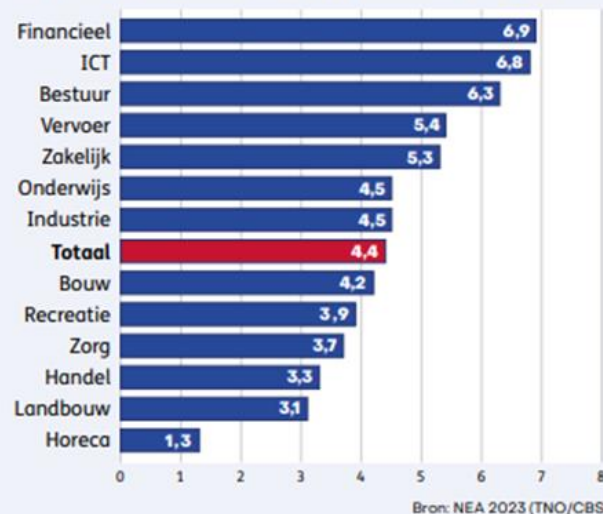


Zitten en gezondheids- risico's

Hoeveel en waar komt het voor?

Sectoren

Hoogste gemiddelde zittijd tijdens werk (in uren)



Nederland is Europees kampioen zitten



BRON: Special Eurobarometer S25, report: sport and physical activity, April-May 2022

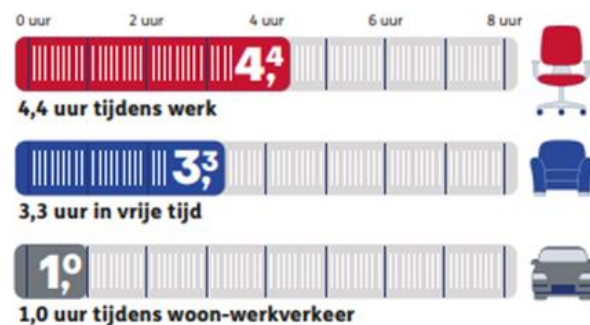
Beroepen

Hoogste gemiddelde zittijd tijdens werk (in uren)



Zitten tijdens werk

Nederlandse werknemers zitten op een werkdag gemiddeld:



Bron: NEA 2023 (TNO/CBS)

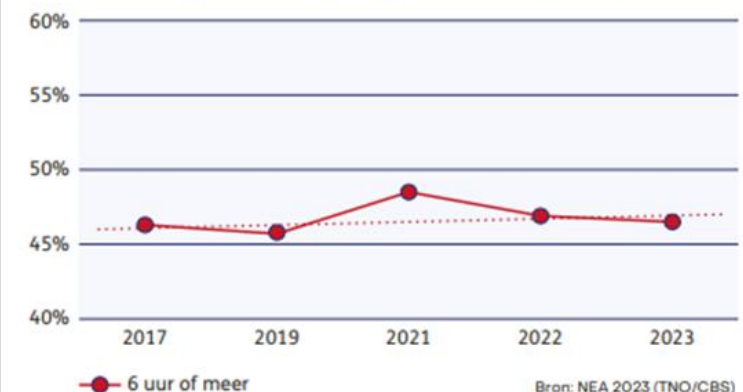
Zittijd



Bron: NEA 2023 (TNO/CBS)

Zitten door de jaren heen

Percentage van medewerkers dat 6 uur of meer zit op een werkdag tijdens werk:



Nederland is Europees kampioen zitten



van de
Nederlanders



van de
Europeanen

**... zit 8,5 uur of langer
per dag**

BRON: Special Eurobarometer 525,
report: sport and physical activity, April-May 2022

Vitale mensen -> Prestaties

Wie vandaag geen tijd maakt om te bewegen, zal morgen tijd moeten maken voor ziekteverzuim.

De data liegt niet:

- Iedere 30 minuten zitten zonder onderbreking verlaagt de doorbloeding naar je hersenen.
- Na twee uur onafgebroken zitten, functioneren je executieve functies – focus, creativiteit, beslisvaardigheid – tot 40% minder.
- Medewerkers die structureel 6.000+ stappen per dag zetten, hebben aantoonbaar minder fouten, meer energie, en zijn tot 30% productiever.



De data liegt niet:

- Iedere 30 minuten
- Na twee uur tot 40% minder.
- Zij die structureel 6.000+ stappen zijn tot 30% productiever.



Bewegen
=
Strategie



Beweegalliantie



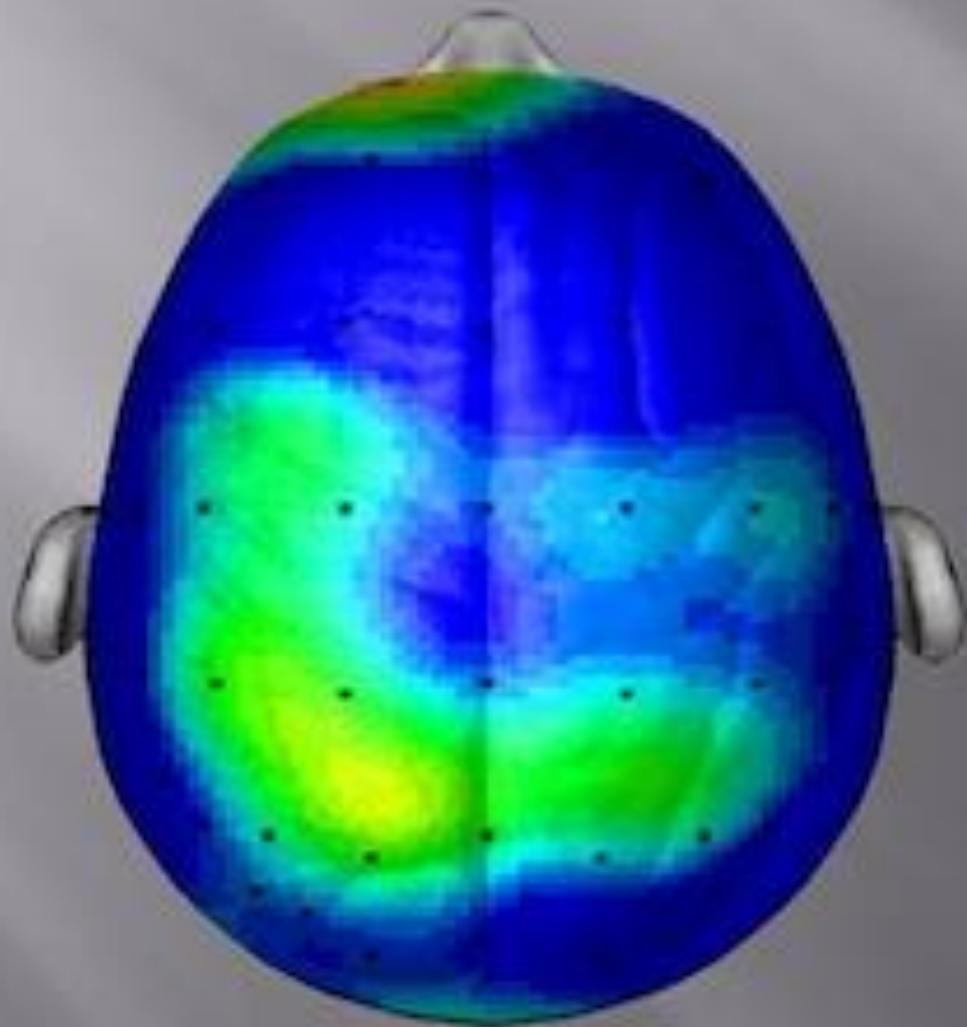
“

“Houd de zaag scherp”

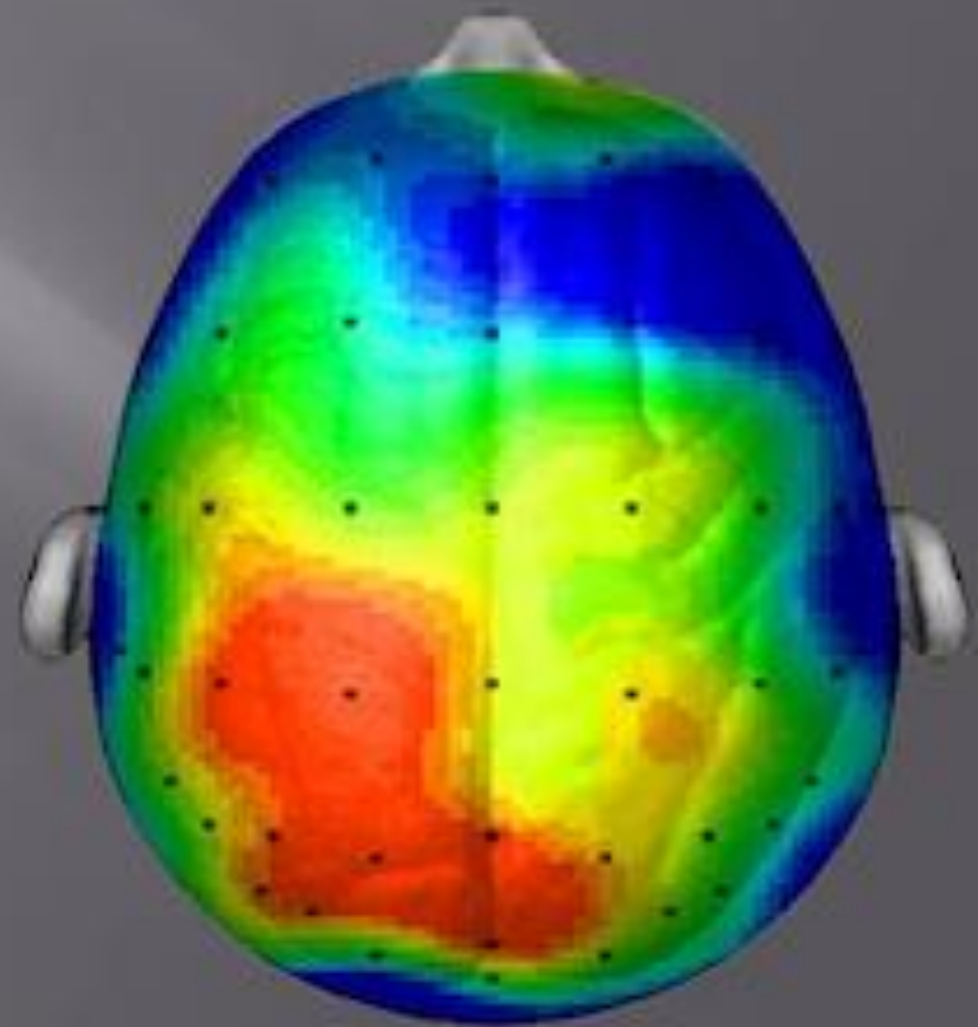
Stephen Covey



BRAIN AFTER SITTING
QUIETLY



BRAIN AFTER 20 MINUTE
WALK



Research/scan compliments of Dr. Chuck Hillman University of Illinois



“

**“De optelsom van vitaliteit is
veerkracht”**



Bewegen is normaal



Maak bewegen normaal

Bewegen = doorbloeden

Niet bewegen = problemen

Opstopppingen, fouten,
vergeten, humeurig, minder
focus, meer stress

Je brein is jouw
meesterwerk

- Verzorg het
- Train het
- Laat het rusten
- En je leidt een
langer, gezonder,
scherper en kalm
bestaan

- 1. Bewegen is basisgezondheid voor je brein en prestaties**
- 2. De 24-uurs economie en digitale werkdruk maken beweging essentieel**
- 3. Kleine gedragsveranderingen = grote winst**
- 4. Zittend werk is het nieuwe roken?**



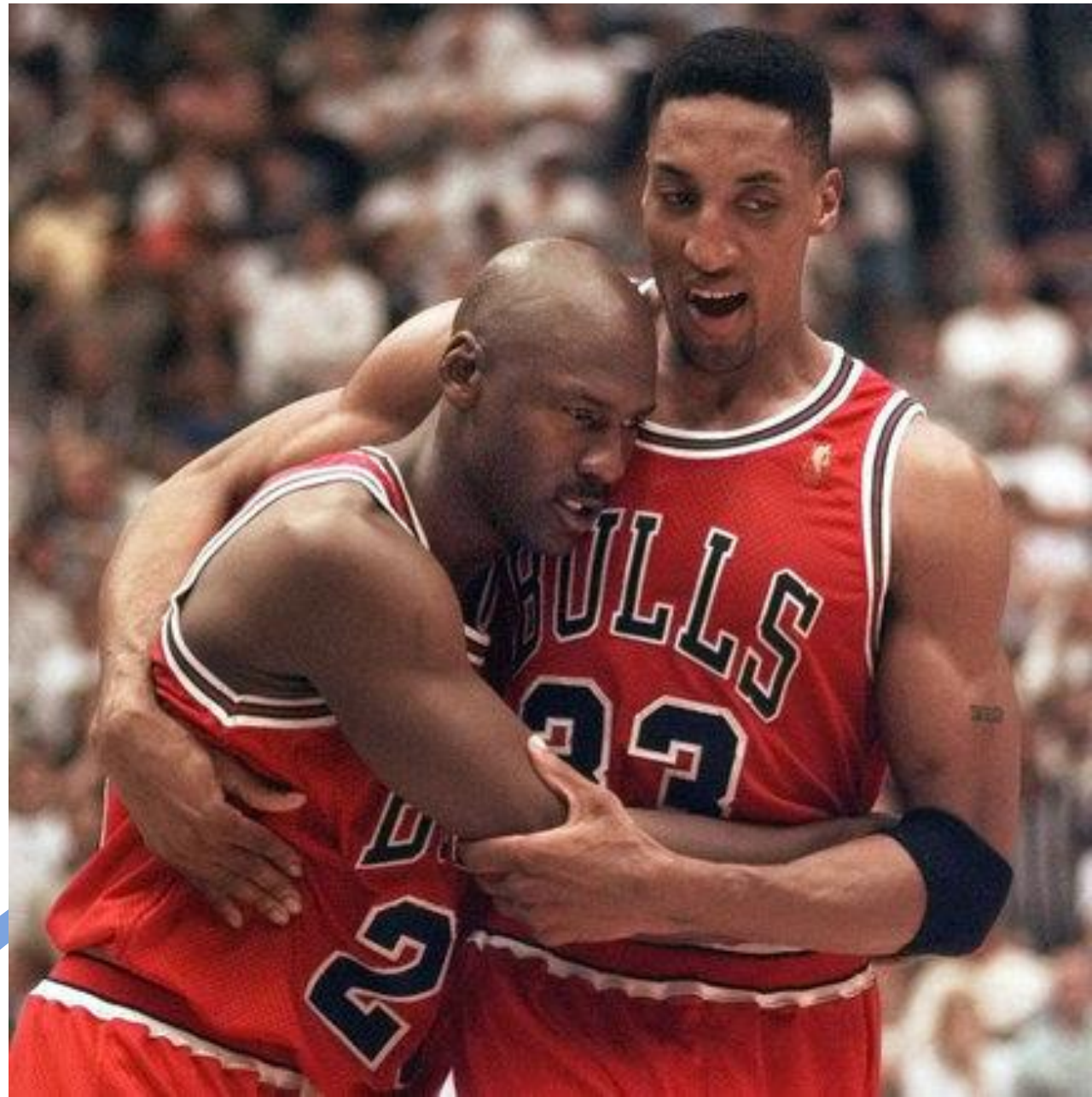
HOE?

Directie,

Management/leidinggevenden,

HR,

Werknemers zelf



VOORBEELD



“

Ze doen niet wat je zegt,

Maar doen wat jij doet



We verwachten topprestaties

Behandel uw mensen dan als
topteams.

Herstel = Presteren

Simpel

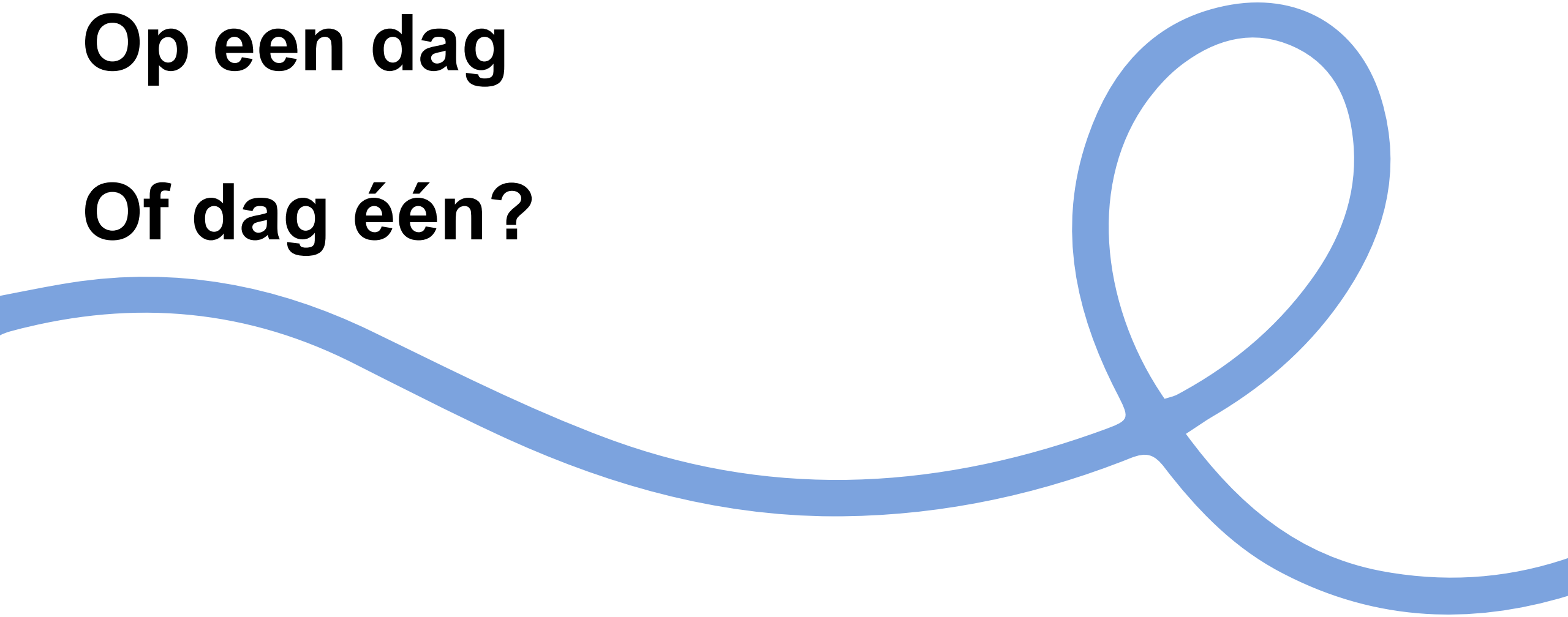
Bedrijfs-DNA

2000
Lopend
Trappen
Back2back

Lunch

Op een dag

Of dag één?



In de praktijk; Zilveren Kruis



Beweegalliantie

Liesbeth Hooghoudt

Adviseur Gezond Ondernemen



Gezonde Gewoontes bij Zilveren Kruis



Succesfactoren



Ambassadeur in directie

Voorbeeldgedrag

Creëer tijd, geld en middelen

Maak de gezonde keuze de makkelijke keuze

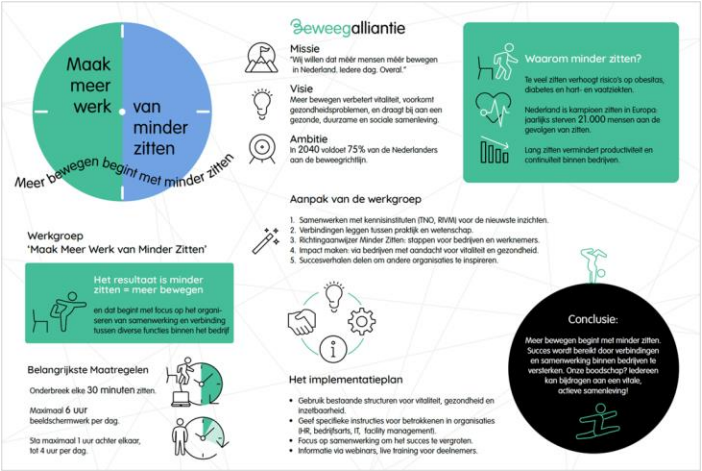


Morgen, zelf aan de slag



Beweegalliantie

Handelingsperspectieven



Bijeenkomsten

3 juli Webinar 'Praktische tips en tools voor een actieve werkdag'

<https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/event/webinar-praktische-tips-en-tools-voor-een-actieve-werkdag-2/#:~:text=Donderdag%203%20juli%20organiseren%20het,is%20dat%20soms%20een%20uitdaging.>

18 september De Beweegambassadeur – sleutel tot duurzame gedragsverandering op de werkvloer

<https://bewegenwerkt.nl/webinar-de-beweegambassadeur-sleutel-tot-duurzame-gedragsverandering-op-de-werkvloer>

30 september Inspiratiebijeenkomst 'Netwerken maken werk van bewegen'

<https://www.beweegalliantie.nl/actueel/agenda>

28 oktober Train de trainer Beweegambassadeurs

<https://bewegenwerkt.nl/nieuws/beweegambassadeurs-opleiden>

Dank voor jullie aandacht en inbreng!

The logo for Beweegalliantie, featuring a stylized blue 'B' icon followed by the text 'beweegalliantie' in a lowercase, sans-serif font. The logo is contained within a black rounded rectangle.

Beweegalliantie



+31 6 21 64 95 94



hans.arends@beweegalliantie.nl



www.beweegalliantie.nl