

Lunchwandelen?
Lunchwandelen!

Wat is het?
Waarom lunchwandelen?
Hoe organiseer je dit?

30 minuten bewegen

www.30minutenbewegen.nl

Lunchwandelen, gezond op weg...

Wandeltip 1

Zet deelnemers in het zonnetje
Door lunchwandelaars extra in het zonnetje te zetten, blijven ze gemotiveerd. Zo stimuleert u ook medewerkers die niet lunchwandelen, om mee te doen. Denk bijvoorbeeld aan een 'Lunchwandelaar van de Maand' verkiezing.

Lunchwandelen

Wandelen is geschikt voor een grote groep werknemers, jong en oud. Wandelen is goed voor de gezondheid, voor lichaam en geest.

Lunchwandelen levert u als werkgever veel op. Het vergroot de weerbaarheid van uw werknemers. Uw werknemers kunnen letterlijk én figuurlijk even een luchtje scheppen. Zo gaan zij de rest van de dag weer vol energie aan het werk.

Lunchwandelen, gemakkelijk en helemaal gratis
De lunchpauze is een ideale gelegenheid om samen met collega's even de benen te strekken. Lunchwandelen is een zeer laagdrempelige activiteit: vrijwel iedereen kan immers lopen, er zijn geen speciale faciliteiten of hulpmiddelen nodig en het wandelparcours ligt al klaar, gratis en voor niets!
Het vraagt ook geen 'tijd van de baas' omdat het in de lunchpauze plaatsvindt en dat is mooi meegenomen.
Deze brochure helpt u bij het opzetten van lunchwandelen in uw organisatie.





Voldoende bewegen
Wie iedere dag een half uurtje beweegt, voldoet aan de Beweegnorm: tenminste 5 dagen per week 30 minuten matig intensief bewegen. Wie die norm haalt leeft langer en loopt minder risico op verschillende chronische ziekten, zoals hart- en vaatziekten, suikerziekte en kanker. Bijna de helft van de werkende Nederlanders voldoet niet aan deze norm. Meer bewegen levert de werknemer een betere gezondheid op en de werkgever beter inzetbaar personeel. Voor zowel werknemers als werkgevers valt er dus winst te behalen met lunchwandelen.



Wandeltip 2



Lunch-daten
Organiseer lunch-daten via een trefpunt of via de mail, zodat lunchwandelaars met elkaar in contact komen en zich verzamelen om samen te gaan wandelen in de lunchpauze. Op die manier ontstaan vaste wandelgroepjes, of vaste wandeltijden. Men weet dan dat er altijd wel iemand is om mee te wandelen. Zo verlaagt u de drempel om in beweging te komen.

Wandeltip 3

Wandelen voor een goed doel
Hierbij sponsort de organisatie de deelnemers met een bepaald bedrag per keer dat men wandelt. Het bedrag dat wordt verdiend, komt ten goede aan een goed doel (door de organisatie en/of de werknemers gekozen).

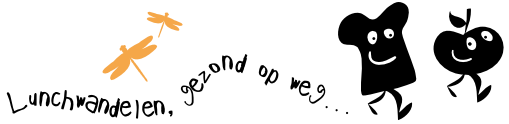
Wandeltip 4

Beloning
Belonen stimuleert! Dit kan op allerlei manieren. Bestel bijvoorbeeld paraplu's met het logo van uw bedrijf, zodat een buitje de lunchwandelpret niet meer kan bederven. Of zorg voor zonnebrandcrème op zonnige zomerdagen.

Lunchwandelen, wat levert het uw bedrijf op?
Werknemers die voldoende bewegen zijn minder vaak ziek, voelen zich mentaal gezonder en kunnen zich beter concentreren. Bovendien verzuimen ze minder en zijn ze meer tevreden over het werk. Voldoende redenen dus om uw werknemers te stimuleren te gaan wandelen tijdens de lunchpauze!

De voordelen nog eens op een rijtje

- Het kost niets;
- Geschikt voor grote groep medewerkers, laagdrempelig;
- Gezonder, fitter, productiever personeel;
- Daling ziekteverzuim en minder verzuimkosten;
- Minder (uitval door) rugklachten en RSI;
- Weinig kans op blessures;
- Meer ontspannen en minder gestresst personeel;
- Betere werksfeer;
- Meer tevreden personeel met grotere betrokkenheid;
- Draagt bij aan het positieve imago van uw organisatie.



Lunchwandelen, hoe pakt u het aan?
Volg de zeven stappen

STAP 1: Draagvlak
- Creëer draagvlak bij management en medewerkers;
- Attendeer op de voordelen van voldoende bewegen;

STAP 2: Organiseren
- Vorm een projectgroep voor de introductie van lunchwandelen;

STAP 3: Behoeften analyse
- Ga na wat de wensen van management en medewerkers zelf zijn;

STAP 4: Maak een plan
- Maak een stappenplan voor het invoeren van lunchwandelen;
- Kies verschillende manieren om aandacht voor lunchwandelen te vragen;

STAP 5: Communiceren en uitvoeren
- Formuleer concrete acties en zet deze in gang;

STAP 6: Evalueren
- Evalueer wat er goed is gegaan en waar nog verbeterpunten zijn;

STAP 7: Aanpassen en verankeren
- Pas de activiteiten indien nodig aan;
- Zorg dat lunchwandelen en plek krijgt in het bredere gezondheidsbeleid van uw organisatie.



Wandeltip 5

Lunchwandelen met competitie elementen
Organiseer kleine wedstrijdjes met lunchwandelen. Maak teams waarin de totale gewandelde afstand vertaald wordt naar een 'groter doel'. Een voetreis naar Rome of het Pieterpad wandelen. Een passende prijs wordt uitgereikt aan het team dat als eerste het doel bereikt. Doordat de totale gewandelde afstand telt, zullen teamleden elkaar aanmoedigen om regelmatig te gaan wandelen.

Wandeltip 6

Lunchwandel vitrine, prikbord of meeting point
Richt een vitrine, prikbord of meetingpoint in met daarin leuke informatie over lunchwandelen. Bijvoorbeeld (nieuwe) routes, foto's van leuke plekjes in de buurt, foto van de wandelaar van de maand, foldermateriaal van NISB, de Hartstichting of het Voedingscentrum.

Organiseren en stimuleren

Een enthousiaste projectgroep is in staat een breed draagvlak in de organisatie krijgen. Betrek alle partijen in deze projectgroep die voor draagvlak kunnen zorgen. In een grote organisatie zijn dat P&O, Arbodienst, Arbocoördinator, werknemers (OR, PV), de cateraar en de facilitaire dienst. Maar ook directie en management moeten er achter staan, anders werkt het niet!

Benoem een enthousiaste collega tot lunchwandel-coördinator die:
- Het vaste aanspreekpunt is voor vragen over lunchwandelen;
- Communicatie over lunchwandelen verzorgt;
- De projectgroep aanstuurt;
- Draagvlak creëert voor lunchwandelen bij management en medewerkers;
- De concrete activiteiten rondom lunchwandelen organiseert;
- Zorgt voor 'aanjagers' op de werkvloer (zie volgende pagina);
- Materialen zoals flyers en folders maakt of bestelt.



Hoe krijg ik iedereen mee?
Zorg voor voldoende 'aanjagers'. Aanjagers zijn enthousiaste werknemers die op de werkvloer collega's regelmatig oproepen mee te gaan lunchwandelen. De aanjager ondersteunt zo de lunchwandelcoördinator bij de promotie van het initiatief.

De aanjager is een collega die:
- Een voortrekkersrol heeft bij lunchwandelen;
- Collega's kan enthousiasmeren;
- Afspraken maakt met collega's over het tijdstip en de plaats om af te spreken;
- Bij het begin van de lunchpauze een rondje over de afdeling loopt om iedereen uit te nodigen mee naar buiten te gaan.

En hoe zit het met de lunch zelf?
Betrek de kantine en – indien aanwezig – de cateraar in het project om afspraken te maken over het lunchaanbod. Mensen nemen graag een lunchpakketje mee. Bied in het bedrijfsrestaurant kant en klare lunchpakketjes aan met lekkere en gezonde voeding. Op www.lunchwandelen.nl kunt u speciale lunchwandelzakjes bestellen! Geef zo mogelijk korting op deze pakketjes om lunchwandelen ook op die manier te stimuleren. Ook kunt u er aan denken de lunchwandelaars voorrang te geven bij het afhalen van hun lunch, of de wandelaars vragen vijf minuten vóór openingstijd langs te komen. Op deze manier benutten ze hun lunchpauze optimaal.



Wandeltip 7



Plan een afspraak in de agenda
Stimuleer dat uw medewerkers elke week een aantal lunchwandelingen in de agenda plannen en geef zelf het goede voorbeeld. Laat bijvoorbeeld de secretaresse in de groepsagenda een afspraak inplannen om met de hele afdeling te gaan wandelen. Dan zijn er altijd een aantal collega's om mee te lunchwandelen.

Wandeltip 8

Artikel in het personeelsblad
Plaats een artikel in het personeelsblad over de mogelijkheden van lunchwandelen.
Geef aan waar mooie plekjes, supermarkten of eetgelegenheden liggen in de omgeving van uw bedrijf.

Wandeltip 9

Voorkom langdurig beeldschermwerk
Is er in uw bedrijf sprake van veel beeldschermwerk, dan loont het de moeite zogenaamde pauzesoftware op het netwerk te installeren. Deze software waarschuwt de werknemers als zij te lang achtereen stil zitten en bieden ook oefeningen aan om de bewegingsarmoede te compenseren.



Ludieke, stimulerende en gezellige acties
Organiseer acties om mensen kennis te laten maken met lunchwandelen. Kondig de acties goed en op tijd aan!
Voorbeelden van mogelijke acties zijn:

- Een speurtocht;
- Een bekend persoon uitnodigen die de lunchwandelcampagne 'opent';
- Bij de introductie kies je voor een wandeling met een gids over een onbekende route;
- Wandelen met de directie;
- Themawandelingen, langs bijzondere plekjes in de omgeving;
- Seizoensgebonden acties zoals een 'pepernotenwandeling', in januari een 'goede voornemenwandeling' of in de herfst een 'herfstbladerenwandeling'!



Meer dan wandelen alleen....
Naast lunchwandelen zijn er tal van andere mogelijkheden om als bedrijf meer aandacht aan bewegen te besteden. Kijk voor meer ideeën op www.30minutenbewegen.nl. U kunt denken aan:

Fietsen naar het werk (fiscaal aantrekkelijk!)

Meer gebruik maken van de trap. Plaats voetstapjes op de grond richting trap en hang posters op.

Maak een gezellige koffiecorner waar uw medewerkers naar toe moeten lopen.

Beperk het gebruik van interne mail als communicatiemiddel, stimuleer dat uw medewerkers even naar elkaar toelopen.

De personeelsvereniging geeft de uitjes een actief en sportief karakter.



Wandeltip 9

Gebruik maken van een stappenteller
Een stappenteller telt het aantal stappen dat iemand maakt, gedurende de hele dag. Dit kan een extra stimulans zijn voor de werknemers om te gaan lunchwandelen, omdat dit de totaalscore op een werkdag aanzienlijk verhoogt. De stappenteller kan ook worden ingezet bij 'Lunchwandelcompetities'. Stappentellers zijn niet duur en een goed idee voor bijvoorbeeld het kerstpakket.



Hoe ziet een ideale wandelroute eruit?

Punten waar u rekening mee kan houden met het opstellen van een geschikte wandelroute:

- Een route van ongeveer 2-3,5 km heeft een wandeltijd van ongeveer 30 minuten. U kunt ook routes maken van bijvoorbeeld 15 of 45 minuten;
- Een rondje lopen voelt prettiger dan heen en terug lopen;
- De aanwezigheid van horeca, buurtwinkel, lunchroom, enz.;
- De aanwezigheid van elementaire voorzieningen, zoals bankjes, vuilnisbakken en informatie- en routeborden;
- Vrij van overmatige begroeiing, zowel hangende begroeiing als begroeiing op het looppad zelf;
- Vlakke ondergrond, zodat het makkelijk te belopen is;
- Zo weinig mogelijk kruisingen met gemotoriseerd verkeer, zodat de route veilig is;
- Goede, onderhoudsarme en vandalismebestendige routeaanduidingen.

Lunchwandelen, gezond op weg...

Veel gestelde vragen

V: Op mijn bedrijf wordt al veel bewogen, waarom zou ik mij hiermee bezig houden?

A: Deze brochure is primair bedoeld voor bedrijven met veel zittend werk. Maar ook in bedrijven waar al veel bewogen wordt, is een 'beweegbeleid' renderend. Vaak is deze beweging namelijk eenzijdig, belastend of langdurig, met alle kans op uitval door rug- en RSI-klachten. Een samenhangende aanpak kan juist in deze gevallen zeer winstgevend zijn.

V: Worden we van wandelen echt gezond?

A: Om gezondheidswinst te behalen, is stevig doorwandelen al voldoende. Wie daarnaast zijn hartvaatstelsel in goede conditie wil houden, moet inderdaad intensiever gaan bewegen. Eigenlijk geldt (tot een zekere grens): meer bewegen is altijd beter. De grootste gezondheidswinst is echter te boeken bij diegenen die niet of nauwelijks bewegen. Behalve voor de lichamelijke fitheid, is wandelen ook goed voor de mentale fitheid. Er even tussenuit zijn, kan stress tegengaan.

V: Ik kan mijn mensen toch niet gaan dwingen te gaan lunchwandelen?

A: Met dwang zult u niets bereiken. Bedenk dat 96% van de Nederlandse bevolking bewegen belangrijk vindt voor de gezondheid. De meeste medewerkers willen graag meer bewegen, maar komen daar in de dagelijkse hectiek niet aan toe. Door in uw bedrijf bewegen te stimuleren, speelt u in op een behoefte onder uw personeel.

V: Zijn de lunchwandelaars niet weer juist mensen die toch veel bewegen?

A: Lunchwandelen is een laagdrempelige, niet belastende activiteit die geschikt is voor (bijna) iedereen. Zelfs voor zeer inactieve mensen en mensen met bijvoorbeeld (zwaar) overgewicht, is wandelen een activiteit die op het eigen niveau goed te doen is. Als er dus één activiteit is die ook de inactieve personeelsleden kan trekken, dan is dat lunchwandelen.

V: Heeft een beetje slenteren wel gezondheidseffecten?

A: Vooral voor personen die niet of weinig bewegen is ieder beetje beweging meer al meegenomen. Het helpt ook om het gewicht onder controle te houden. Om grote gezondheidseffecten te verkrijgen, is het nodig meer intensief te bewegen. Het zou dan ook mooi zijn om in uw bedrijf ook faciliteiten aan te bieden die meer intensief bewegen mogelijk maken (tafeltennistafels, bedrijfsfitness, bedrijfssport).

Materialen



Via de website www.lunchwandelen.nl kunt u promotie- en campagnemateriaal bestellen, zoals flyers, posters en lunchzakjes. Op deze website kunt u ook het Handboek Lunchwandelen downloaden. Dit is bedoeld voor de lunchwandelcoördinator en biedt informatie en ondersteuning om lunchwandelen succesvol op te zetten.

Op de website www.30minutenbewegen.nl wordt een beweegtest aangeboden die medewerkers inzicht geeft in de hoeveelheid beweging die zij per dag krijgen. Uw medewerkers zien direct of ze de Beweegnorm wel of niet halen. Tevens vindt u verwijzingen naar andere websites met relevante informatie over wandelen, gezonde voeding en gezond leven.



Checklist lunchwandelen

Handige checklist voor de introductie van lunchwandelen in uw bedrijf.
In deze checklist vindt u praktische tips voor het succesvol introduceren van lunchwandelen in uw bedrijf.

Checklist lunchwandelen

- ✔ Draagvlak creëren voor het ontwikkelen van een beweegbeleid. Overtuig management, P&O, OR, PV en medewerkers dat aandacht voor meer bewegen belangrijk is voor het bedrijf en voor de medewerker.
- ✔ Communiceer voldoende over het belang en het plezier van meer bewegen. Benadruk de specifieke voordelen van bewegen tijdens de lunchpauze.
- ✔ Ga goed na hoe medewerkers zelf over lunchwandelen denken en wat hun wensen zijn.
- ✔ Formeer een projectgroep die zich bezig houdt met de organisatie van activiteiten om het lunchwandelen te stimuleren.
- ✔ Benoem een lunchwandelcoördinator en zorg dat die persoon bekend is in de hele organisatie.
- ✔ Benoem een aanjager per afdeling, team of verdieping. De aanjager kent zijn collega's, is zeer enthousiast en geeft het goede voorbeeld.
- ✔ Betrek het kantinepersoneel of de cateraar (indien aanwezig) bij de organisatie om het aanbod af te stemmen op de wandelaars. De wandelaars kunnen de lunchpakketjes snel afhalen en meenemen.
- ✔ Maak gebruik van de reeds ontwikkelde campagnematerialen om het lunchwandelen in uw bedrijf goed onder de aandacht te brengen.
- ✔ Zet aantrekkelijke wandelroutes uit die de wandelaars langs leuke plekjes in de omgeving leiden.
- ✔ Organiseer regelmatig leuke activiteiten die het lunchwandelen opnieuw onder de aandacht brengen.
- ✔ Evalueer na een tijdje of de medewerkers inderdaad vaker zijn gaan wandelen tijdens de lunch. Ga na of het draagvlak nog te vergroten is en of er voldoende is ingespeeld op de behoeftes van medewerkers. Inventariseer welke activiteiten het goed doen, welke minder goed aanslaan en wat er nog verbeterd kan worden.









Lunchwandelen

Wilt u advies en ondersteuning bij het opzetten van lunchwandelen of ‘beweegbeleid’ in uw bedrijf, neem dan contact op met het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) via 30minutenbewegen.nl en per e-mail: info@30minutenbewegen.nl.

Deze brochure is geschreven door TNO in samenwerking met NISB.

TNO

NISB
Nederlands Instituut voor Sport & Bewegen

30 minuten bewegen
www.30minutenbewegen.nl
Lunchwandelen, gezond op weg...

Lunchwandelen
Maakt deel uit van het Nationaal Actieplan Sport en Bewegen (NASB) en de publiekscampagne 30minutenbewegen. Het doel is te-weinig-actieve werknemers te verleiden tot meer bewegen. Dagelijks bewegen wordt de norm en lunchwandelen leent zich daar uitstekend voor. Want vrijwel iedereen kan lunch-wandelen, het kost in principe niets en het dient gezondheid, klimaat en mobiliteit. Andere beweegactiviteiten die wij aanbevelen zijn Fietsen Scoort, Bedrijfssport en de Coachmethode. Meer informatie vindt u op www.30minuten bewegen.nl, tabblad werk.