

### Routebeschrijving:

Vertrek vanaf Villa Jongerius linksaf en ga rechtsaf over de Nelson Mandela brug. Loop rechtdoor en ga rechtsaf op de Veilinghavenkade. Ga aan het einde van de straat rechtsaf, de Voorsterbeeklaan in. Bij de Heycopstraat sla je rechtsaf de straat in. Loop vervolgens langs het Merwededeplantsoen richting de Balijebrug. Ga over de Balijebrug om vervolgens rechtdoor te gaan over de Koningin Wilhelmina-laan. Ga rechtdoor bij het grote kruispunt. Sla rechtsaf de Johannes Beenlaan in (straat met vijver en fontein). Aan het einde van de Johannes Beenlaan loop je rechtdoor over het voetpad langs de sportvelden en het water. Dit voetpad loop je uit tot de Admiraal Helfrichlaan. Hier sla je rechtsaf en loop je door tot aan het kanaal. Ga daar weer rechtsaf en loop door tot de Nelson Mandelabrug. Dan zie je vanzelf Villa Jongerius weer aan je rechterhand.

## STAPSGEWIJS IN GESPREK

Welkom bij de stapsgewijs in gesprek! Tijdens deze sessie gaan we ervaren hoe het is om kennis op te doen tijdens een walking meeting (weeting). Tijdens de route ga je samen met een maatje het onderwerp gezondheid verkennen en bediscussieren.

We zullen drie onderwerpen rondom gezondheid verkennen:

1. FYSIEK

2. MENTAAL

3. SOCIAAL

De wandeling is in drie trajecten verdeeld. Per traject bekijk en bespreek je de volgende onderwerpen:

- Van A tot B: Fysieke gezondheid
- Van B tot C: Mentale gezondheid
- van C tot D: Sociale gezondheid.



Scan de QR code voor de route, of zie de achterkant van deze infographic voor de kaart en routebeschrijving.

Ga met elkaar in gesprek, bespreek de vragen en de stellingen per onderwerp en geef elkaar tips.

Deel deze inzichten met ons en de andere deelnemers aan het congres!

Meer weten over het onderwerp gezondheid en het werk? Lees dan onze publicatie:

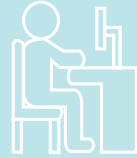


# 1. FYSIEKE GEZONDHEID

## TEVEEL ZITTEN IS ONGEZOND

**9,5 uur** Nederlanders zitten gemiddeld 9,5 uur op een doordeweekse werkdag.

**8 uur** Meer dan 8 uur per dag kan al leiden tot gezondheidsproblemen.



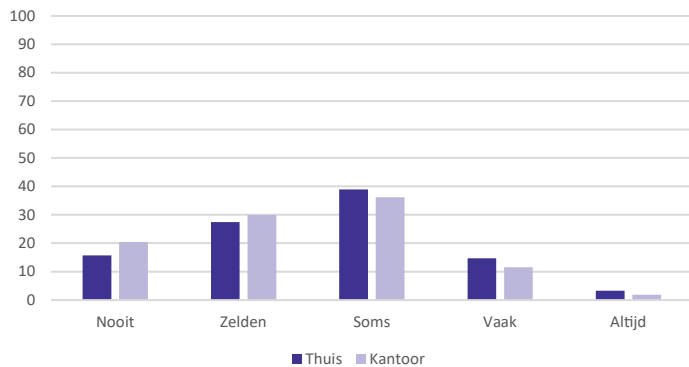
## TWEEDELING

Groep thuiswerkers die fysiek actiever zijn geworden.



Groep thuiswerkers die minder fysiek actiever is.

Klachten aan gewrichten en spieren (2023)



## THUISWERKERS HEBBEN:

- 10% meer kans op klachten aan onderrug.
- 20% meer kans op klachten aan bovenrug.
- 20% meer kans op klachten aan arm, nek en/of schouder.

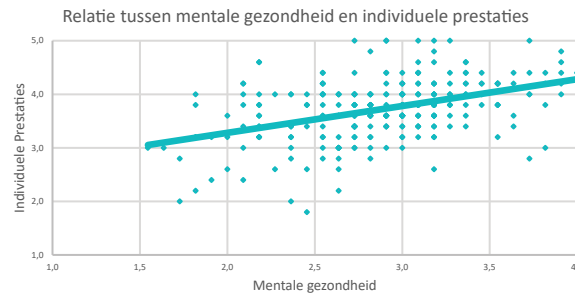
## PREVENTIE

Beweging, langdurig zitten onderbreken en afwisseling van houding!

# 2. MENTALE GEZONDHEID

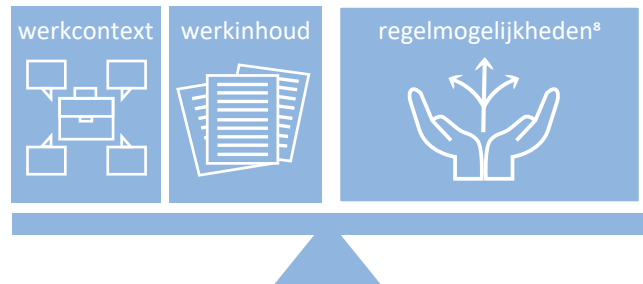
## MENTAAL GEZONDE MEDEWERKERS:

- Zijn meer gemotiveerd.
- Veranderen minder snel van baan.
- Verzuimen minder.



+ Er lijkt een positief verband te zijn tussen individuele prestaties en mentale gezondheid.

## DOOR HYBRIDE WERKEN VERSCHUIVING IN BALANS



## TECHNOSTRESS

- Stress en druk als gevolg van:
- Omggaan met technologie.
  - Constante communicatiestroom.
  - Prikkels die technologie met zich meebrengt.



# 3. SOCIALE GEZONDHEID

## VERBINDING VOOR:

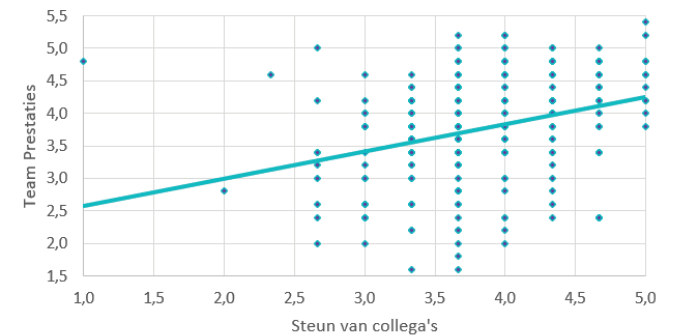
- Fundamentele behoefte.
- Sociale identiteit.
- Identificatie.
- Gewaardeerd voelen.
- Geaccepteerd zijn.
- Gevoel van welzijn.



## PROFESSIELE ISOLATIE

- Ruim 15% van de respondenten voelt zich geïsoleerd.
- 40% van de respondenten voelt zich niet op de hoogte van wat gaande is.

Relatie tussen Steun van collega's en Team Prestaties



+ Er lijkt een positief verband te zijn tussen teamprestaties en steun van collega's.

Stelling:

Ik beweeg meer door het hybride werken.

Vraag:

Heeft hybride werken bij jou de werkinhoud veranderd?

Vraag:

Ervaar jij betere teamprestaties door steun van collega's?