

Bijlage: Gezondheidsdag

Stap 1

Vraag toestemming bij het management voor de organisatie van een gezondheidsdag eventueel als onderdeel van het totale gezondheidsbeleid binnen de organisatie. Vraag een budget voor deze dag aan. € 1000.- euro is een mooi start bedrag.

Stap 2

Plan in overleg met personeelszaken een datum voor de dag.

Stap 3

Bedenk met elkaar wat je allemaal wil laten zien op een gezondheidsdag en waarom. Organiseer een brainstorm. Laat iedereen ideeën roepen en schrijf deze op een flap. Gebruik de ideeën daarna om te kijken of het goede ideeën zijn en zet ze in clusters bij elkaar.

Mogelijke ideeën:

- gezonde lunch in de kantine (iedereen een gratis gezond broodje);
- demonstratie van een mondhygiëniste over tandenpoetsen en mondhygiëne;
- organiseer drie maal een gymles in de centrale hal;
- laat alle sportclubs met een afdeling voor lvg-deelnemers zich presenteren (<https://www.uniekporten.nl/home>);
- organiseer een (lunch)wandeling tussen de middag;
- betrek de bedrijfsarts;
- organiseer gezondheidsmetingen bijvoorbeeld het opmeten van de bloeddruk, fietstest;
- nodig iemand uit die meer kan vertellen over het effect van roken (Trimbos);
- Laat zien wat je moet verbranden voor diverse voedingswaren bijv. hoever moet je wandelen om een kroket eraf te roeien (www.voedingscentrum.nl);
- diëtiste voor gezonde voedingsadviezen.

Stap 4.

Stel kleine groepjes samen om de verschillende ideeën nader te onderzoeken.

Stap 5

Maak een tijdsplanning. Wanneer moet alles geregeld zijn. Neem hiermee de vroegtijdige communicatie mee. Maak medewerkers attent op het hoe, maar vooral het waarom. Denk aan reclame in de organisatie. Iedereen moet het wel weten.

Stap 6

Activiteitenplanning voor de dag zelf. Wat moet er op die dag allemaal gebeuren en wie gaat dat allemaal doen.

Stap 7

Evaluatie van de dag.



Evaluatieformulier Gezondheidsdag

Wat zijn de ervaringen ten aanzien van de dag?

.....
.....
.....

Hoeveel mensen hebben meegedaan aan activiteiten op deze dag?

.....
.....
.....

Hoe is de samenwerking verlopen?

.....
.....
.....

Wat ging er goed?

.....
.....
.....

Wat kan er beter?

.....
.....
.....

Is het doel (waarom) bereikt?

.....
.....
.....