

Bewegen en werk

Hoe maak je 'bewegen op de werkvloer'
onderdeel van jouw werk?

| Introductie



Nina Derix
n.derix@mulierinstituut.nl



Hans Arends
hans.arends@beweegalliantie.nl

| Inhoud

- ① Introductie
- ② Even voorstellen
- ③ Uitkomsten BRC-peiling 'Bewegen en werk'
- ④ De Beweegalliantie en het domein Werk
- ⑤ In gesprek over 'De rol van de Buurtsportcoach in het domein Werk'
- ⑥ Geïnspireerd en hoe nu verder?



Presentatie

Beweegalliantie

Even voorstellen

| Even voorstellen

- Wie ben je? Wat is je profiel? Wat doe je al met het thema werk?
- Welke rol zie je voor de buurtsportcoach richting werkgevers en werknemers?
- Op welke vraag wil je vandaag een antwoord te krijgen?

Uitkomsten BRC-peiling 'Bewegen en werk'

| Wat doen BRC-functionarissen op het gebied van bewegen en werk?

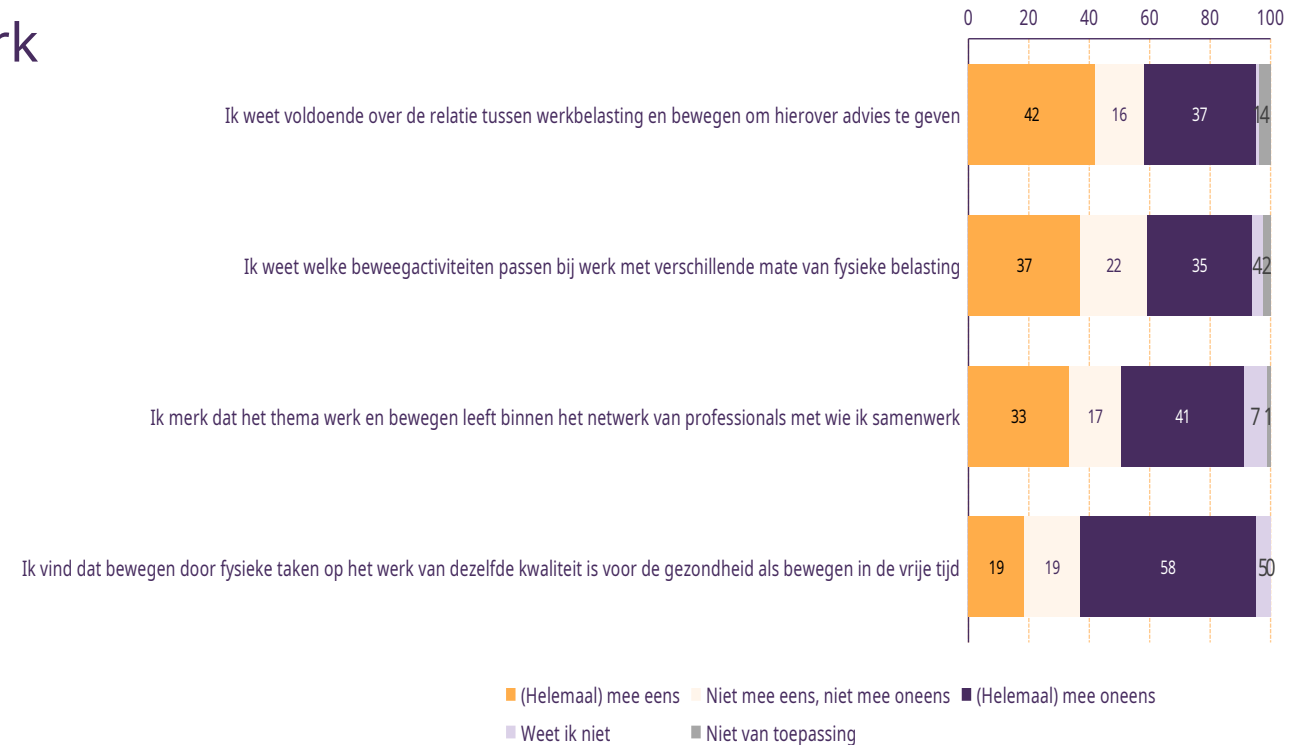
- 70% heeft geen contact met (lokale) werkgevers
- Kansen
- Belemmeringen



| Wat doen BRC-functionarissen op het gebied van bewegen en werk?

- Kennis over de relatie tussen werk en fysieke belasting
- Thema werk bij samenwerkingspartners
- Fysiek zwaar werk

Stellingen over bewegen en werk onder BRC-functionarissen
(in procenten, n=81)



Bron: Mulier instituut, vragenlijst BRC onderzoekspanel, november 2025.

| Fysiek zwaar werk en de beweegparadox

Fysiek zwaar werk

- Beweegparadox
- Bewegen in de vrije tijd vs fysiek zwaar werk
- Compensatie
- Goede fitheid beschermt



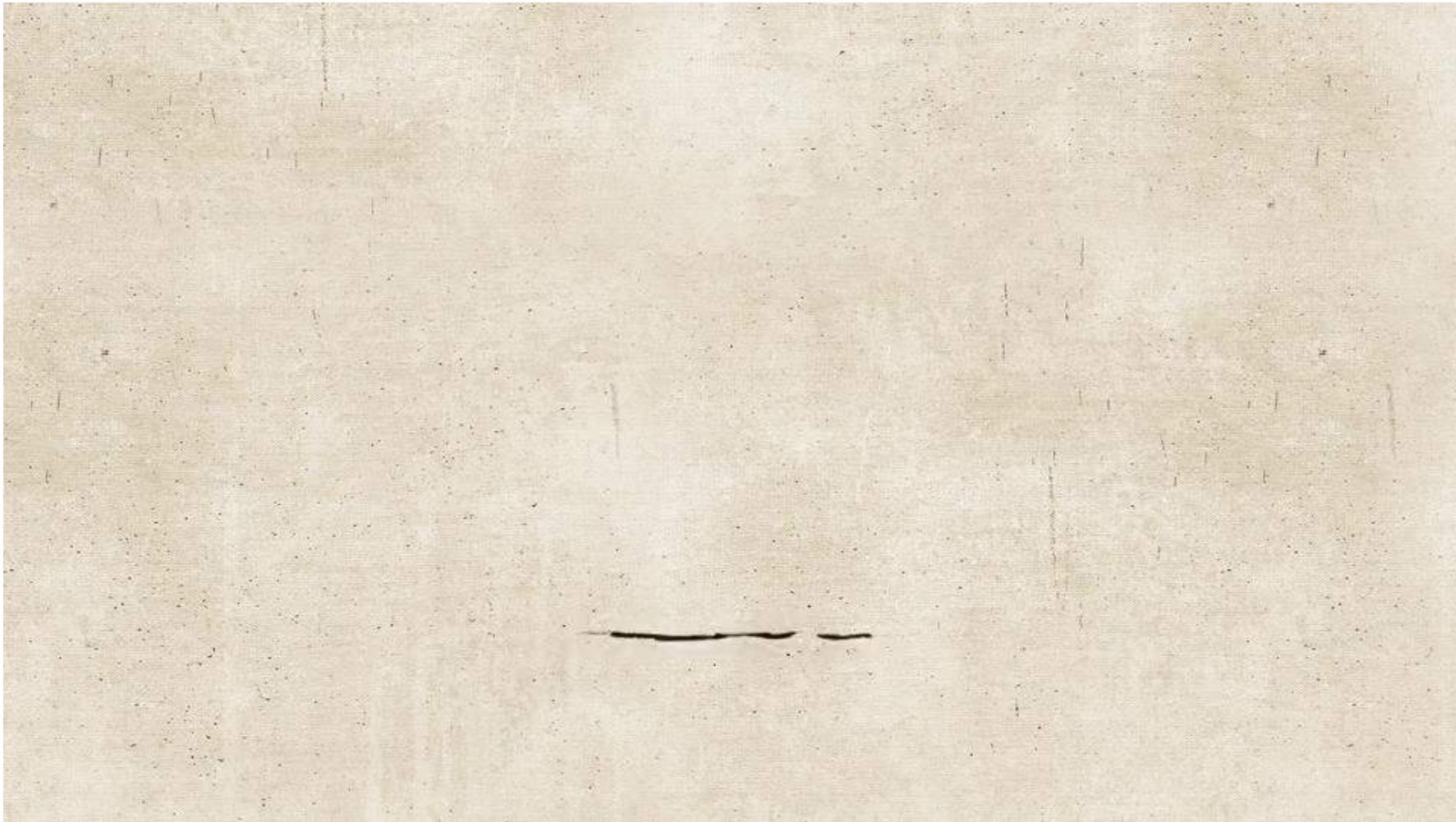


Presentatie

Beweegalliantie

De Beweegalliantie en het domein Werk

Kennismaken met de Beweegalliantie



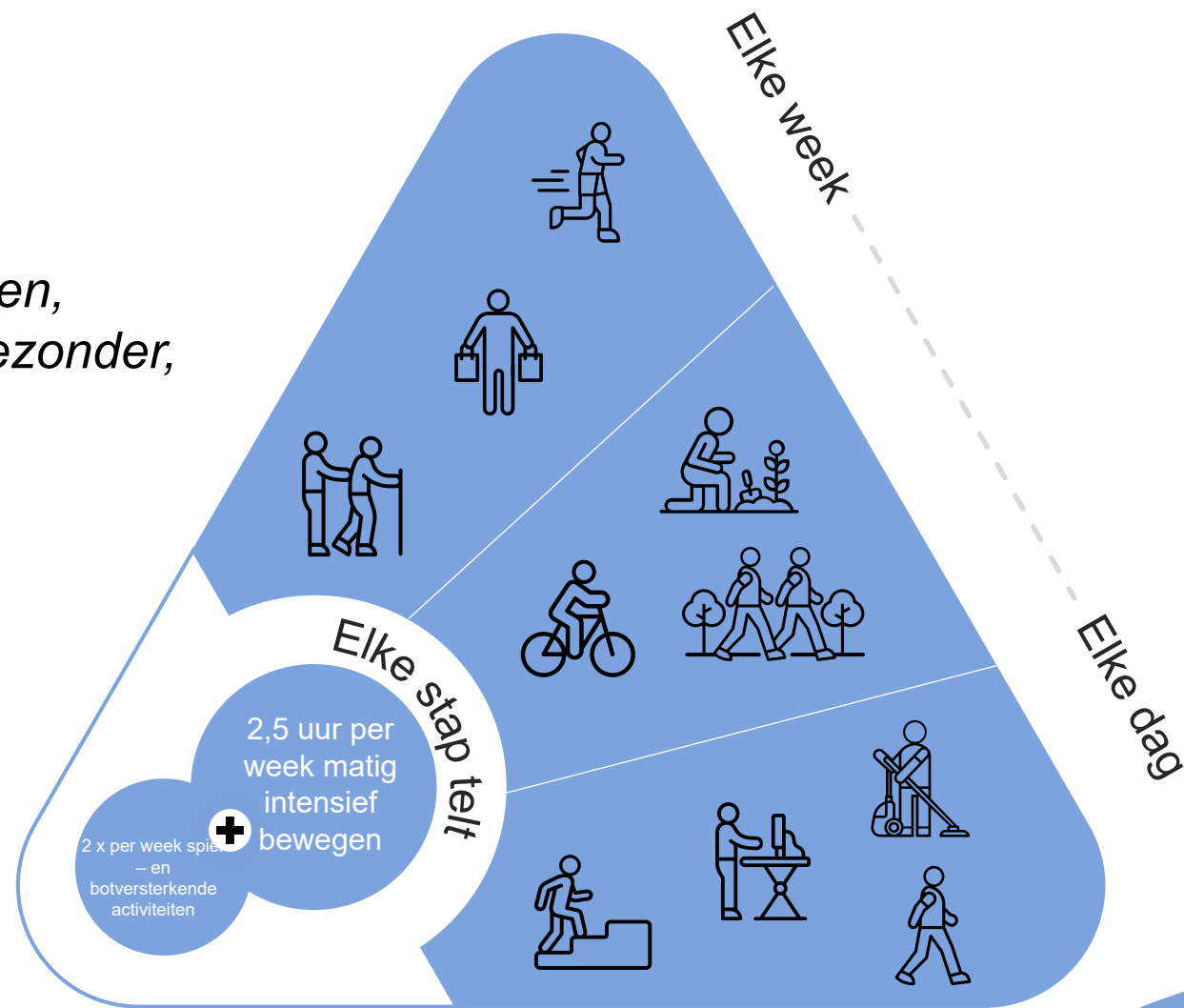
De Beweegalliantie

Netwerkorganisatie met een missie:

‘Wij willen dat *meer* mensen *meer* gaan bewegen, elke dag overal’. Samen werken we aan een gezonder, duurzamer en socialer Nederland.

2040:

75% van de Nederlanders voldoet aan de beweegrichtlijn



Wat maakt ons anders?

Onze speerpunten

- Dagelijks bewegen wordt een routine
- Nieuwe vindplekken
- Werken vanuit de opgave en dus integraal
- Aandacht voor het veranderen van de sociale norm

Onze werkwijze

- Focus op alle beleidsniveaus – van bestuurlijk tot werkveld
- Duurzaam wegnemen van obstakels – verleggen van eigenaarschap, vergroten van capaciteit en verantwoordelijkheid
- Inwoner en gebruiker centraal, gedrag, motieven en houding in kaart brengen

Onze structuur

- De Beweegalliantie is van de partners
- Meer geld inzetten op een andere manier

Beweegalliantie:

domeinen als inhoudelijke basis

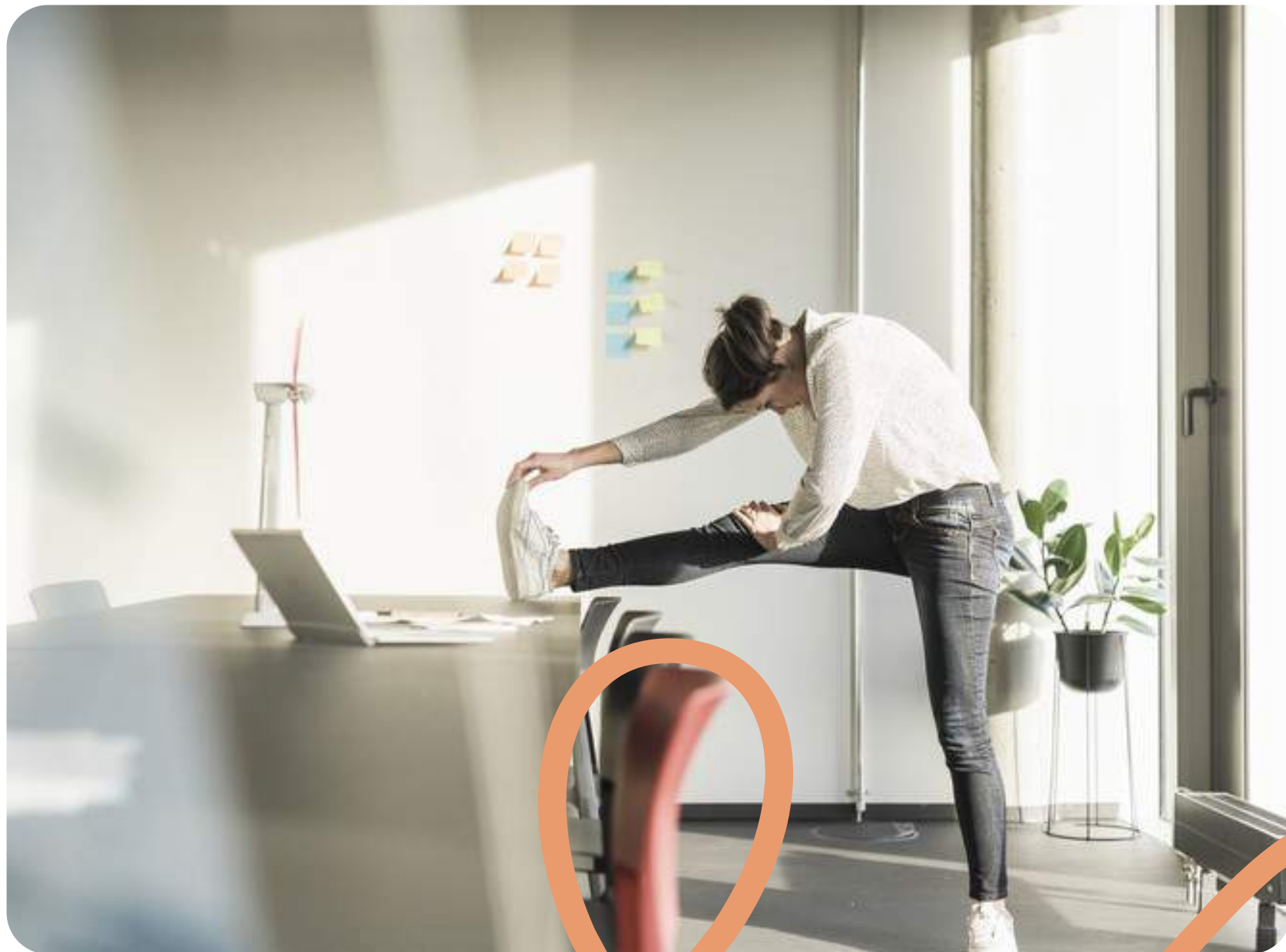


Opgave werk

Optimale prestaties en de gezondheid en duurzame inzetbaarheid van werknemers verbeteren, door o.a. **meer en beter bewegen tijdens de werkdag.**



Dagelijks meer bewegen van de werknemer draagt bij aan lager ziekteverzuim, hogere arbeidsproductiviteit, betere samenwerking, meer plezier en meer waardering voor de werkgever.



Hoeveel beweegt werkend Nederland?



Nederlandse werknemers zitten gemiddeld **10 uur per dag**. Advocaten en accountants zitten het meest, meer dan chauffeurs. Nederland voert daarmee de Europese ranglijsten aan. De helft van de bijna 10 miljoen werknemers heeft een zittend beroep.



Van alle werknemers moet 37% fysiek belastend werk doen. Bijna 60% van de werknemers met een fysiek zwaar beroep heeft **last van het bewegingsapparaat**. Van alle werkgerelateerde verzuimdagen, is 22% toe te schrijven aan klachten aan het bewegingsapparaat.



In Nederland bevordert 35% van de bedrijven beweegactiviteiten buiten werkuren en 21% bevordert bewegen op het werk. **Grote verschillen tussen organisaties.**

Domein Werk: thema's

Kennis- en
ondersteuningsstructuur



Landelijke
vitaliteitsagenda
Beweegalliantie

Beweegalliantie

Effectief implementeren
van beweeginterventies



Maak meer werk
van minder zitten



Bewegen begint
op de werkvloer
(Beweegambassadeurs)



Onvoldoende aandacht voor
vitaal werknemerschap in
(beroeps)onderwijs





Beweegalliantie

Presentatie

In gesprek over 'De rol van
de Buurtsportcoach in het
domein Werk'



Beweegalliantie

Presentatie

In gesprek over 'De rol van de
Buurtsportcoach in het domein
Werk'

De meerwaarde van
'bewegen tijdens de
werkdag

Waarom is bewegen van belang voor werkgevers?



Bewegen heeft een **preventieve werking** op burn-outs (Trimbos). Bewegen vermindert depressieve, angstige en stressvolle symptomen. Kosten werkdruk en werkstress lopen op tot 3,1 miljard euro in 2018. Nu hoger (TNO, 2020).



Sporten **verlaagt verzuim**. Over vier jaar gezien verzuimen sporters gemiddeld ruim 20 dagen minder. Ze verzuimen vooral minder lang (TNO, 2003).



Te veel zitten is ongezond en een **beroepsziekte** (wel aanwijzingen, nog niet bewezen).



Bewegen **verhoogt productiviteit**, 1,5 - 3% per jaar. Dat is 3,5 - 7 werk- dagen per jaar en een vermindering van 1 - 1,5 verzuimdagen per jaar.



Samen bewegen verhoogt de werksfeer en verbetert de bedrijfsreputatie.

30% reductie in ziekteverzuim
11% lager
tot 10x ROI op brede
welzijnsinitiatieven door verhoogde
productiviteit en lagere HR-kosten.

8 uur/dag;
-74% meer kans op hart- en vaatziekten
- 27% hogere kans op vroegtijdig overlijden,
> 6 uur/dag beeldschermwerk;
hoger risico, klachten rug, nek, schouders of
knieën.

| Beweeginterventies

Bewegen is geen doel van werkgevers,
dus waarom is het van belang

Beweeginterventies in de
werkomgeving

Duurzame inzetbaarheid

Link leggen met functie
bsc/beweegcoach (verbinder)



Beweegalliantie

Presentatie

In gesprek over 'De rol van de
Buurtsportcoach in het domein
Werk'

De rol van de Buurtsportcoach

| Mogelijke rollen voor de Buurtsportcoach

- Agendasetter en inspirator
- Makelaar en schakelaar
- Verbinder en aanjager
- Uitvoerder

| Mogelijke rollen voor de Buurtsportcoach

Agendasetter en inspirator

- Benoemen in gesprekken met directies, management (practice what you preach)
- Bespreken met professionals/werknemers (bottom up)

Agendasetter, inspirator; kennisbronnen



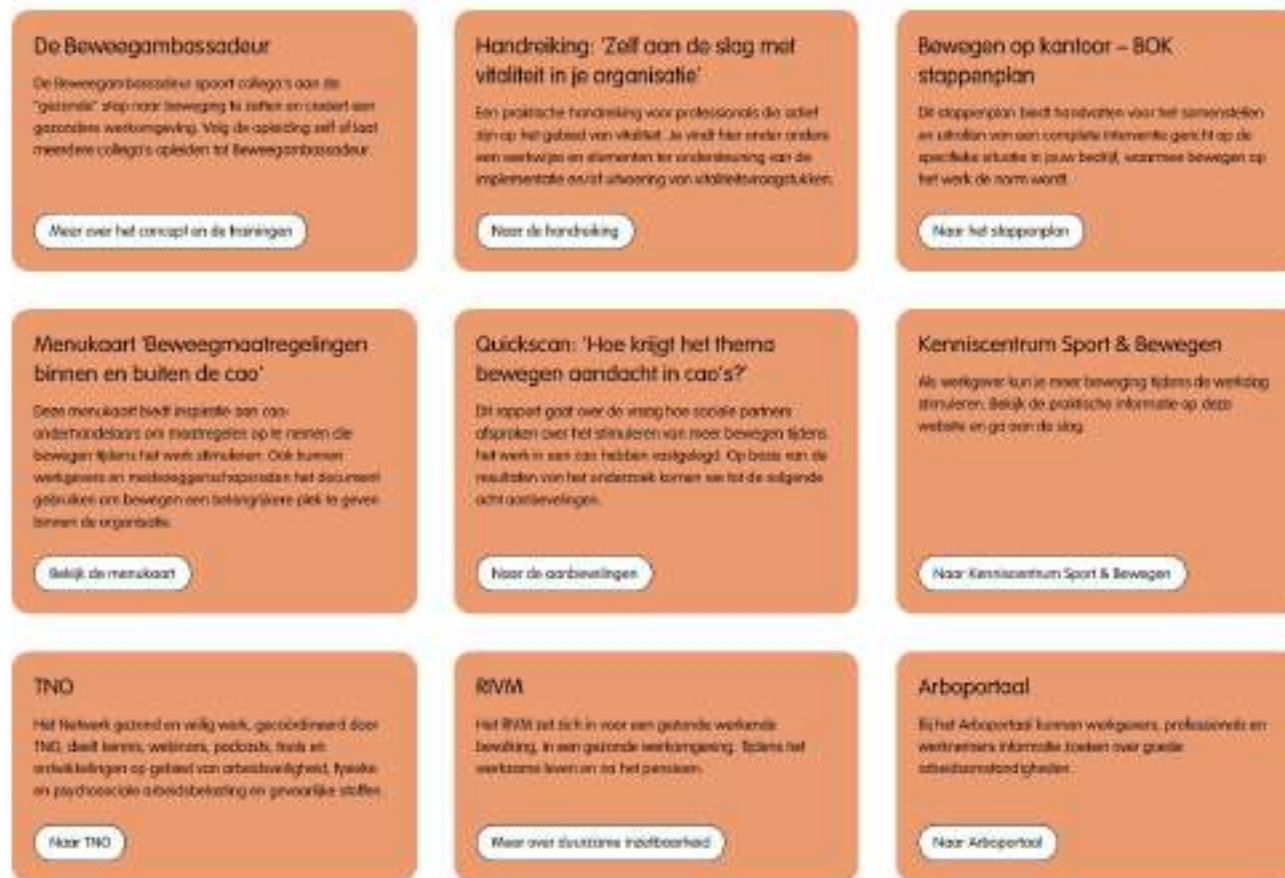
Ambassadeurs Beweegalliantie



Jacco Vonhof



Martin Hersman



| Mogelijke rollen voor de Buurtsportcoach

Makelaar, schakelaar

- Ophalen van de vraag
- Verbinden van vraag en (landelijk, regionaal, lokaal) aanbod
- Verbinden van bedrijven en organisaties

Makelaar, schakelaar; handelingsperspectieven



Handelingsperspectieven

Laat je inspireren door anderen

Benieuwd wie je voorgingen? Dat ontdek je hier.



ING: Walk & Talk
Vergaderen én werken aan je gezondheid? ING laat zien dat het kan.

Werk | Volwassenen | Amsterdam

[Lees meer](#)



SIM: Stappenchallenge
Een simpel idee tijdens corona groeide uit tot het viraalste moment van het jaar bij Samenwerkende Industrieel teren Noord (SIM).

Werk | Volwassenen | Maastricht

[Lees meer](#)



Vitaliteit bij BAX advocaten en mediators
Van sponsorloop tot shovig vitaliteitsprogramma. Hoe kleine stappen grote impact maken.

Werk | Volwassenen | Dordrecht

[Lees meer](#)



Vitale medewerkers centraal bij Kaemingk
Op de werkvloer doet Kaemingk er alles aan om medewerkers gezond, energiek en met plezier aan het werk te houden.

Werk | Volwassenen | Jazzen

[Lees meer](#)



Bewegingsvriendelijke multinational
Bij multinational Vandefande is vitaliteit meer dan een extraatje. Het is verweven met de werkcultuur.

Werk | Volwassenen

[Lees meer](#)



Fiets naar je Werk Dag
Fietsen naar het werk is gezond, duurzaam en productief, en wordt met steun van de werkgever makkelijker een dagelijkse gewoonte.

Werk | Medici | Volwassenen | Landelijke

[Lees meer](#)



| Mogelijke rollen voor de Buurtsportcoach

Verbinder, aanjager

- Initiëren van (boven)lokale netwerken, van, voor, door ondernemers
- Versterken van de kennis- en ondersteuningsstructuur
- Doelgroep: werkgevers

Kennis- en
ondersteuningsstructuur

**SPORT
KRACHT 12**
NEDERLAND / SPORT / LOKAAL

Verbinder, aanjager; (boven)lokale netwerken



| Mogelijke rollen voor de Buurtsportcoach

Uitvoerder

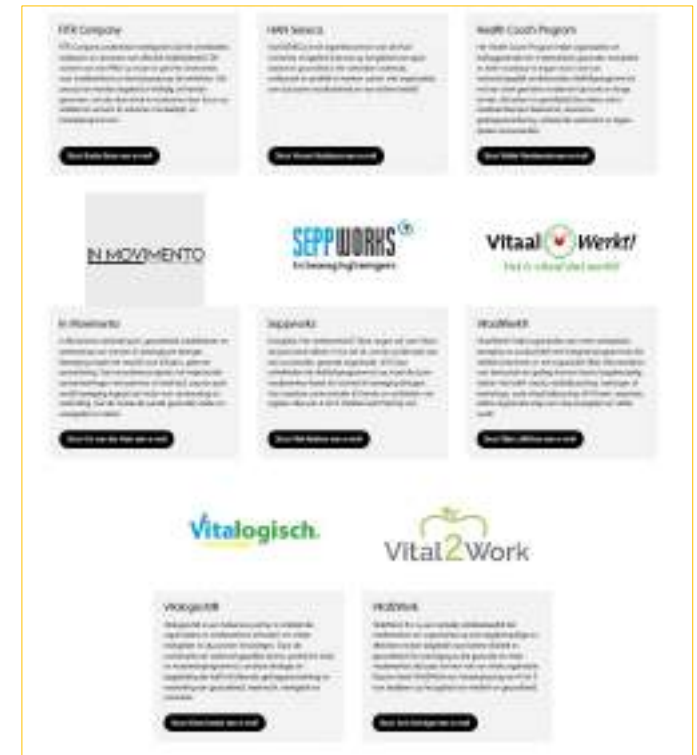
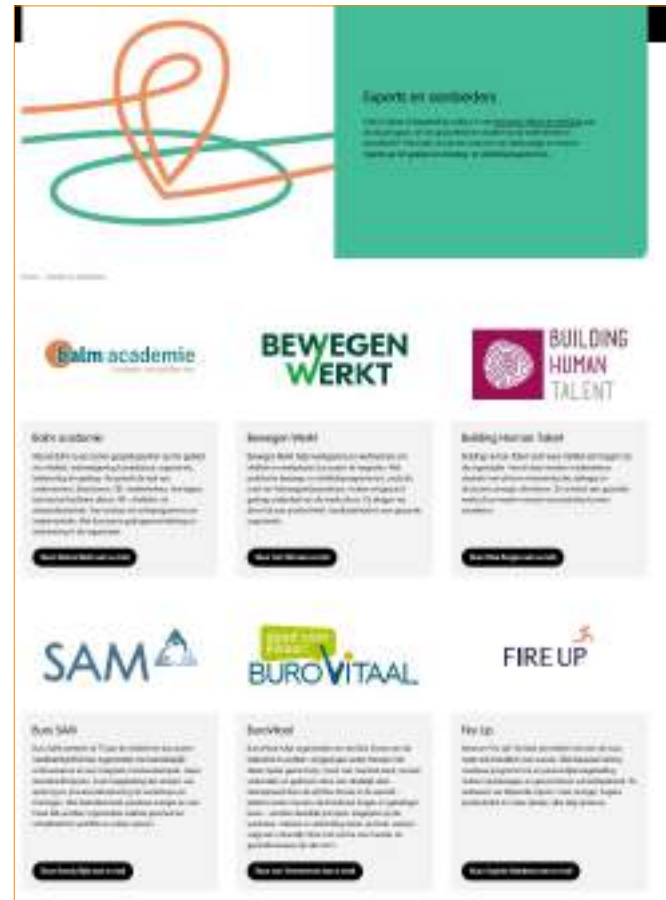
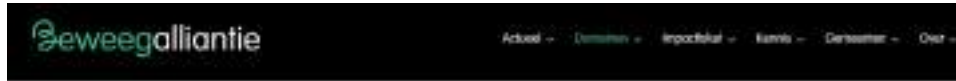
- Aanbieder van beweeg- en sportprogramma's voor werknemers
- In samenwerking met aanbieders vitaliteitsprogramma's
- 'Bewegen tijdens de werkdag'
 - Katalysator voor vitaliteitsbeleid
 - Onderdeel van vitaliteitsbeleid



○ Haaksbergen

Een simpele wandeling met een buurtsportcoach groeide uit tot een krachtige samenwerking tussen een Haaksbergs bedrijf en het sport- en ontmoetingspark — met een bruisend vitaliteitsprogramma als resultaat. Wat begon als een proefballon werd een inspirerend voorbeeld van hoe kleine stappen grote impact kunnen hebben.

Uitvoerder; experts en aanbieders



Geïnspireerd en hoe nu verder?

Geïnspireerd en hoe nu verder?



Experts

Heb je tijdelijk deskundigheid nodig op het gebied van bewegen binnen domeinen als werk, zorg, onderwijs, actieve mobiliteit, vrije tijd of leefomgeving? De Bewegingsalliantie koppelt je aan ervaren experts die direct inzetbaar zijn voor advies of begeleiding.

Neem contact op voor meer informatie

De cirkels binnen het domein Werk

In cirkels werken gemeenten, initiatieven en experts samen aan beweegprogramma's. Door capaciteit en verantwoordelijkheid te delen, brengen we steeds meer mensen in beweging.

Nieuwe cirkel

Cirkel Bewegen begint op de werkvloer

Initiatief: Bewegen Werkt
Start: Oktober 2023
Eind: December 2024

Veel werkvloerinterventies in om hun medewerkers te stimuleren om meer te vertonen, zoals meer bewegen. We zien hoe deze medewerkers meedoen aan bedrijfsfitness en workshops.

Deelname cirkel

De cirkel 'Bewegen begint op de werkvloer' heeft de...

Beweegalliantie

Werk

Zo bewegen we meer tijdens de werkdag

Jouw loket

| Meer lezen?

Waardevolle tools:

- [BVO scan KCSB](#)
- [Handelingsperspectieven](#)
- Beweegparadox (bijlage)



Zijn er nog vragen?

