

# 30 DAGEN GEZONDER

1 t/m 30 maart 2023

.....

Welke uitdaging  
ga jij aan?



## HANDLEIDING

30DAGENGEZONDER VOOR BEDRIJVEN

EDITIE 2023

# WELKOM!

**Geweldig dat jouw bedrijf/organisatie meedoet aan 30dagengezonder! Deze campagne helpt bedrijven om medewerkers te stimuleren om in actie te komen voor de eigen gezondheid en elkaar te ondersteunen en stimuleren. Want samen is veel leuker en het werkt. In deze handleiding lees je hoe je 30dagengezonder binnen jouw bedrijf/organisatie kan promoten en welke materialen je daarbij kan gebruiken. Maar eerst leggen we de campagne kort uit.**

## HOE ZIET DE CHALLENGE ERUIT?

Elke deelnemer bedenkt zelf een uitdaging. Bijvoorbeeld: dagelijks een rondje lopen, koffie zonder suiker of vroeger naar bed. Veel activiteiten hebben invloed op gezondheid! Op de website [30dagengezonder.nl](https://30dagengezonder.nl) staan allerlei [voorbeelden](#).

Door mee te doen aan de challenge word je bewust gemaakt van (on)gezond gedrag en krijg je handvatten om gewoontegedrag te doorbreken. Zo word je op een positieve manier gestimuleerd. Dit levert een succeservaring op als je het 30 dagen volhoudt.

## WAT IS DE DOELGROEP?

Iedereen kan meedoen; alleen of samen met anderen (bijvoorbeeld als team). De campagne 30dagengezonder wordt daarom gepromoot via bedrijven, organisaties, scholen en sociale media. In 2022 deden er 7.939 deelnemers mee.



## WAT IS HET DOEL?

Het doel is in 30 dagen een gezonde gewoonte aanleren of stoppen met een ongezonde gewoonte. De challenge draagt bij aan gezonde en vitale werknemers, die beter presteren, creatiever zijn en minder vaak ziek. De meeste mensen weten dat een gezonde leefstijl belangrijk is. Maar weten is nog geen doen. Door 30dagengezonder helpt werknemers om in actie te komen.

# WAT VRAGEN WE VAN DE WERKGEVER?

## JANUARI & FEBRUARI

- Bekendheid geven aan 30dagengezonder binnen je bedrijf/organisatie.
- Werknemers stimuleren mee te doen aan de actie en zich aan te melden. Hiervoor kan je diverse materialen gebruiken zoals een intranetbericht, posters, logo, banners en sociale media afbeeldingen. Je kan deze materialen downloaden van de [30dagengezonder website](#) of opvragen bij de contactpersoon uit je regio (zie laatste pagina).
- Optioneel: Vraag de directie om ambassadeur te zijn en zelf een gezonde uitdaging aan te gaan en uit te dragen binnen de organisatie. Een directeur of manager kan het goede voorbeeld geven, maar ook ambassadeurs in teams kunnen anderen enthousiasmeren en verhogen daarmee de motivatie van anderen.
- Stimuleer werknemers zich gezamenlijk aan te melden en als team mee te doen. Zo kunnen ze elkaar motiveren en ondersteunen. Samen is het makkelijker om de uitdaging vol te houden. En samen meedoen is leuker en versterkt de onderlinge binding en betrokkenheid. Tip: laat werknemers (met een zelfde doel) een groepswhatsapp aanmaken. Zo kunnen zij elkaar ook buiten werktijden stimuleren om hun doel te volbrengen.
- Als werkgever kan je deelname in teams stimuleren. Bijvoorbeeld door een beloning uit te loven voor het team wat met de meeste collega's meedoet. Of door een beloning uit te loven voor het team wat hun ervaringen met de challenge het vaakst of creatiefst op intranet deelt.



## MAART (optioneel)

Je kan binnen jouw bedrijf/organisatie extra aandacht besteden aan 30dagengezonder, bijvoorbeeld door fruit of een yogales op het werk aan te bieden of door pauze wandelingen te organiseren.

# WAT VRAGEN WE VAN DE WERKNEMER?

**Vóór 1 maart:** Aanmelden voor de challenge via de website [30dagengezonder.nl](https://30dagengezonder.nl), alleen of samen met (enkele) collega's.

**1 t/m 30 maart:** Volhouden van de gekozen uitdaging. Alle deelnemers krijgen in maart elke week een 30dagengezonder nieuwsbrief vol met tips en adviezen om de uitdaging vol te houden.



# EXTRA INFORMATIE

Heb je vragen of opmerkingen? Dan kun je deze mailen naar de contactpersoon van de GGD-regio waar je school gevestigd is.

Uiteraard horen wij graag tips om onze ondersteuning te verbeteren. Ook zijn we benieuwd naar je ervaringen met 30dagengezonder.

Veel succes!

Team 30dagengezonder



- GGD Gooi en Vechtstreek, Irma Laméris, [i.lameris@ggdgv.nl](mailto:i.lameris@ggdgv.nl)
- GGD Hart voor Brabant, Evelien Specken, [e.specken@ggdhvb.nl](mailto:e.specken@ggdhvb.nl)
- GGD Hollands Noorden, Rosanna Snijder, [rsnijder@ggdhn.nl](mailto:rsnijder@ggdhn.nl)
- GGD IJsselland, Laura Muis, [l.muis@ggdijselland.nl](mailto:l.muis@ggdijselland.nl)
- GGD Kennemerland, Janneke Heys, [janneke.heys@vrk.nl](mailto:janneke.heys@vrk.nl)
- GGD West Brabant, Simone van Halteren, [s.halteren@ggdwestbrabant.nl](mailto:s.halteren@ggdwestbrabant.nl)
- GGD Zaanstreek Waterland, Anne van Deuren, [avandeuren@ggdzw.nl](mailto:avandeuren@ggdzw.nl)

Of mailen naar: [info@30dagengezonder.nl](mailto:info@30dagengezonder.nl)