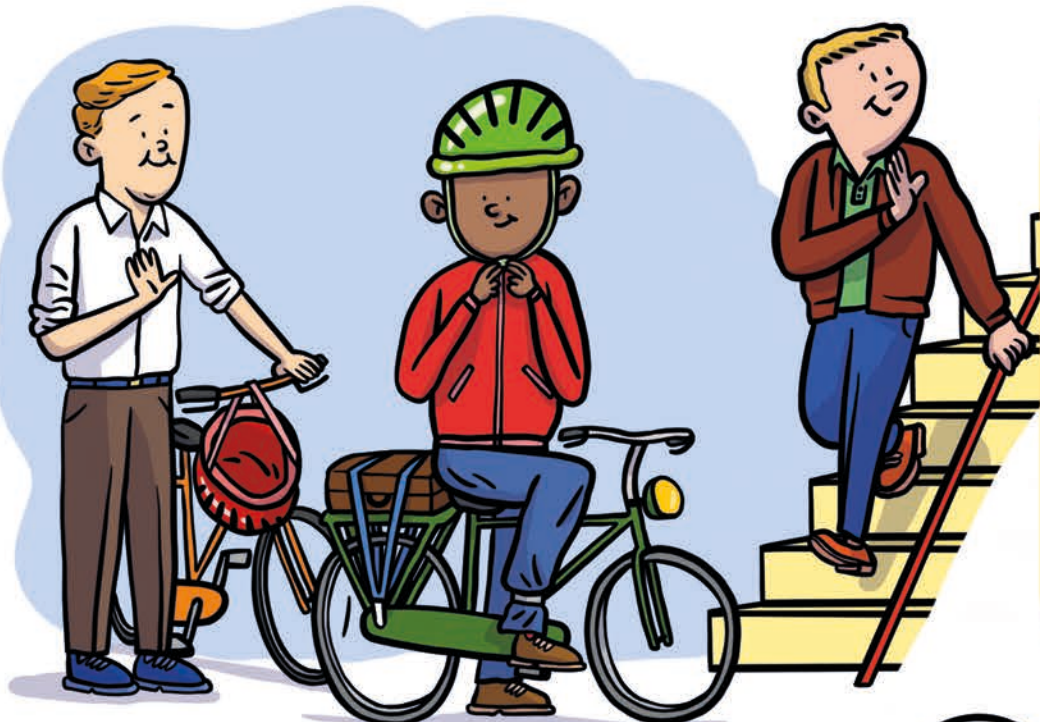


HEALTHY HOUTEN



Voorgerecht:



- Zorg voor groen, thuis en op het werk. Dit zorgt voor een vrolijkere stemming en meer zuurstof.
- Leg volop fruit in de kantine!
- Organiseer een competitie, bijvoorbeeld via de ommetjesapp van de Hersenstichting.
- Stimuleer op kantoor dat mensen de trap nemen.
- Heb aandacht voor mantelzorg en maak het bespreekbaar.



Hoofdgerecht:



- Organiseer een workshop over slapen.
- Stimuleer fietsen, bied bijvoorbeeld een fietsplan aan.
- Geef iedereen een bidon, om waterdrinken te stimuleren.
- Organiseer SAMEN sportactiviteiten, dit zorgt voor een lagere drempel om mee te doen!
- Maak je bedrijfsterrein rookvrij.
- Nodig een gastspreker uit over burn-out en psychische klachten.



Nagerecht:



- Deel met elkaar tips om thuis meer te bewegen.
- Houd een meeting eens lekker buiten, wandelend.
- Zorg ook thuis voor een goed ingestelde bureaustoel!
- Geef een gezond kerstpakket.
- Hang quotes op in het gebouw.



Menukaart 'gezonde keuzes' voor BEDRIJVEN

Wil je meedoen om Houten gezonder te maken? Laat je inspireren door deze voorbeelden. Je kunt ook partner worden van Healthy Houten. Dan brengen wij jouw goede voorbeeld onder de aandacht!

www.healthyhouten.nl

healthy@houten.nl

