



**Employee wellbeing als troef binnen
jouw organisatie**





Week 1: 293.280 stappen
Oostende - Antwerpen

Week 2: 267.784 stappen
Antwerpen - Maastricht

Week 3: 197.558 stappen
Maastricht - Nijmegen

Week 4: 356.796 stappen
Nijmegen - Pieterburen



Doelstellingen



Duurzaam gezondheidsbeleid

Geen eenmalige acties, maar structurele begeleiding. Concreet en direct toepasbaar.



Gezondheidsbevordering

Welzijnsprogramma dat stap voor stap aanzet tot een gezondere en gelukkigere levensstijl.



Voor iedereen toegankelijk

Met focus op KMO's, lokale besturen en non-profit organisaties.



Telewerken werkt.

Tenminste, als je het op de juiste manier doet.



Een initiatief van Logo Leiland
met steun van het Vlaams Agentschap Zorg & Gezondheid.



AGENTSCHAP
ZORG & GEZONDHEID

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

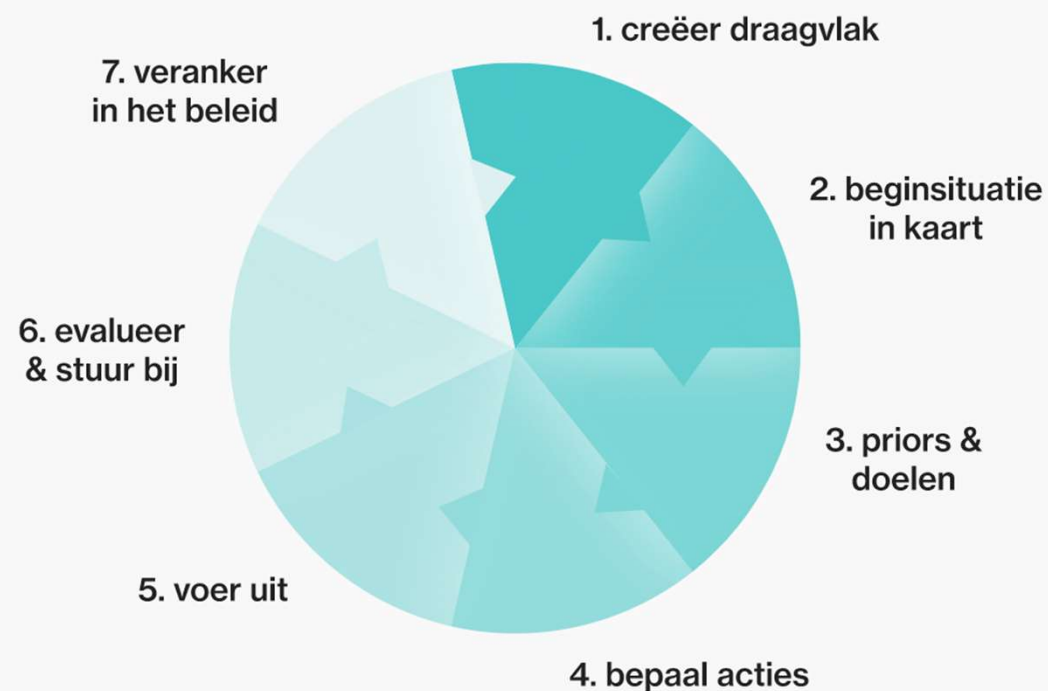
48 organisaties uit
Zuid-West-
Vlaanderen

9642 medewerkers

8 Lokale besturen
7 KMO's >50
33 KMO's < 50



Een gezonde werkomgeving in 7 stappen.





Welzijnsbevraging & analyse

Meten is weten

Met de resultaten gaan we aan de slag om concrete acties te zoeken rond de meest dringende noden die uit de vragenlijst komen. Logo (Lokaal gezondheidsoverleg) Leieland behandelt deze data in alle discretie, uiteraard rekening houdend met alle privacyreglementeringen.





Kick-off

Goed begonnen is half gewonnen



De kick-off is dé gelegenheid om het programma te introduceren en medewerkers warm te maken om deel te nemen. Tijdens deze lancering maken we de why (missie) kenbaar, de manier waarop collega's kunnen deelnemen en laten we ze 'proeven' van het welzijnsbeleid via een leuke actie. Op deze manier creëren we een positieve sfeer die doorgetrokken wordt in het volledige programma.

2 workshops & 2 beweegsessies Fitspiratie

Op basis van de noden, behoeften en interesses van het bedrijf bieden wij een ruim gamma aan workshops rond welzijns- en gezondheidsthema's en beweegsessies aan. Alle sessies zijn interactief, wetenschappelijk onderbouwd en zorgen voor voldoende teamdynamiek.

Bijvoorbeeld: Ergonomische rondgang, Healthy lunchbox, Start2Move, Slaap & bioritme, ...

 Mood

 Food

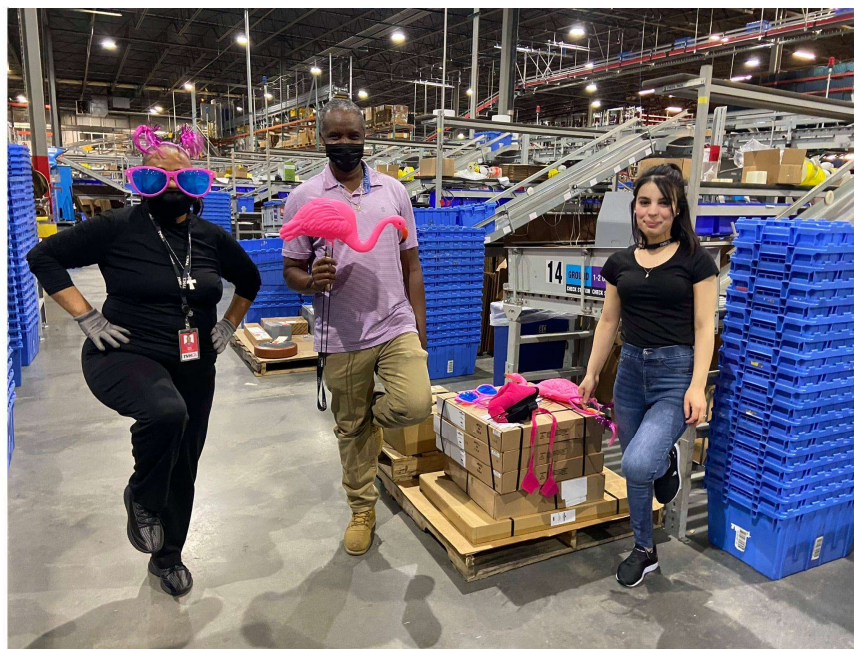
 MOVE





2 challenges

Gedragsverandering, competitie en fun



Teleway Of Working



Healthy snack bingo



Wist je dat de helft van alle collega's zelden tot nooit een gezond tussendoortje eet?

Een gezonde snack is gevarieerd en lekker, en bevat nuttige voedingsstoffen. Stilt de honger en geeft een goed gevoel. helpt je geconcentreerd te blijven, en bezorgt je energie om te bewegen of te sporten.

Lukt het jou om ieder dag 1 gezond tussendoortje te eten? Vink een blokje aan als het lukte.

<input type="checkbox"/> skyr of yoghurt met vers fruit	<input type="checkbox"/> handje ongezoeten noten	<input type="checkbox"/> smoothie	<input type="checkbox"/> snoepomaatjes	<input type="checkbox"/> 2 stukken fruit naar keuze
<input type="checkbox"/> bananenbrood*	<input type="checkbox"/> mueslireep	<input type="checkbox"/> zelfgemaakte fruitsalade	<input type="checkbox"/> yoghurt ijsje	<input type="checkbox"/> groente snacks: zola / reejae / jonghies / schrijms / kumkummar / carter / vortil...
<input type="checkbox"/> blauwe bessen muffin*	<input type="checkbox"/> potje yoghurt	<input type="checkbox"/> Kia, zelf een healthy snack	<input type="checkbox"/> granola	<input type="checkbox"/> een stukje pure chocolade
<input type="checkbox"/> een tas soep	<input type="checkbox"/> wrap met zalm & avocado	<input type="checkbox"/> havermoukoekje*	<input type="checkbox"/> fruitbrochette	<input type="checkbox"/> groentensnack met humus

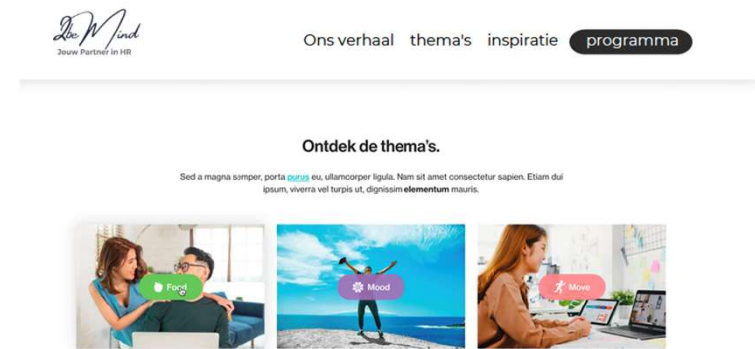
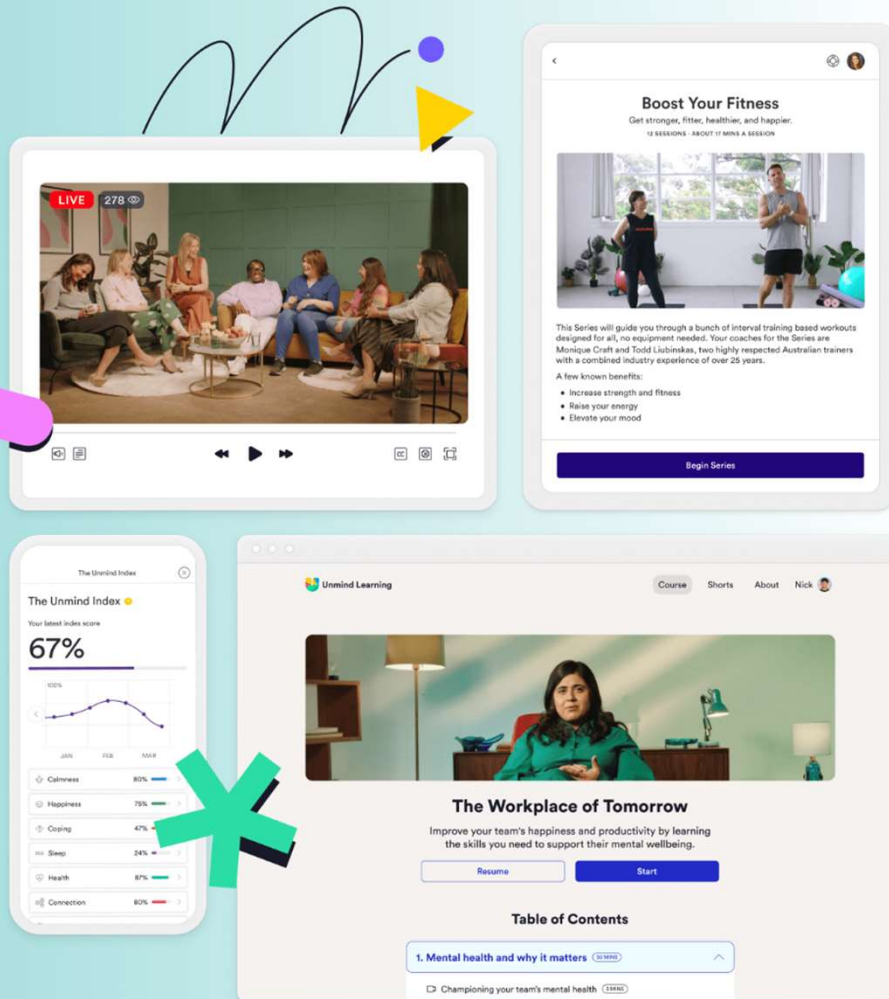
Heb je 15 van de 20 tussendoortje kunnen afvinken? Proficiat!

Noteer jouw gegevens en bezorg deze bingo-kaart t.a.v. ... en wie weet maak jij kans op een entje voor 2 personen bij VORK, het Volksrestaurant van Kortrijk!

NAAM + VOORNAAM _____

MAILADRES _____





TopFit platform

- Gepersonaliseerd welzijnsplatform
- Centrale hub voor je volledige wellbeing verhaal: alle activiteiten, evenementen, challenges, wellbeing campagnes,

Healthy snack bingo

Verwarm je oven voor op 180 graden. Verwijder de schil van de bananen, doe de bananen in een kom en pureer de bananen met bijvoorbeeld een aardappelstamper. Als je hele rijpe bananen gebruikt, heb je geen aardappelstamper nodig. Smelt de boter in de magnetron en hak de chocolade in kleine stukjes. Doe alle ingrediënten bij de bananen in de kom en meng alles goed door elkaar. Vet vervolgens een cakevorm in en schep het beslag in de cakevorm. Zet de bananen cake voor circa 60 minuten in de oven. Na ongeveer 60 minuten is je cake mooi bruin geworden. Het kan zijn dat wanneer je met een sateprikker in de cake steekt, de cake misschien nog niet gaar lijkt (door de zachte banaan in de cake). Laat de cake buiten de oven lekker afkoelen, de cake wordt dan vanzelf wat steviger.

Bananenbrood

Recept voor 8-6 personen
Tijd: 20 min. + 60 min in de oven
Benodigdheden:
200 gram zelfrijzend bakmeel
60 gram havermout
115 gram boter
120 gram basterdsuiker
2 eieren
4 bananen
1 theelepelt bakpoeder
snuffje zout
50 gram chocolade



Blauwe bessen muffin

Tijd: 15 min. + 20 min. in de oven
Recept voor 8-7 muffins
Benodigdheden:
125 gram havermout
125 ml melk
1 ei
1,5 banan
2 theelepelt kaneel
flinke hand blauwe bessen
halve theelepelt bakpoeder

Verwarm je oven voor op 200 graden. Prak de banaan samen met het ei fijn. Voeg vervolgens de rest van de ingrediënten toe. Meng alles goed door elkaar.

Vet de muffinvormpjes in met een beetje boter, olie of een bakspray. Vul circa 7 tot 8 muffinvormpjes met het beslag en zet de muffins vervolgens voor circa 20 minuten in de oven.

Verwarm de oven voor op 175 graden. Doe de honing, kokosolie en het water in een steelpannetje en zet deze op het vuur. Roer alles door elkaar totdat het een geheel wordt. Meng ondertussen alle droge ingrediënten in een kom. Voeg de rozijnen en cacao nibs hier aan toe. Schenk vervolgens het mengsel uit het steelpannetje in deze kom en roer het even door. Kneed met je handen een bal van het beslag, pas op het kan wat heet zijn. Rol van dit beslag 6 tot 8 kleine balletjes. Druk ze plat op een bakplaat met bakpapier. Bak ze voor 20 minuten in de oven totdat ze goudbruin. Hou ze wel in de gaten, het kan ineens erg hard gaan. Laat ze goed afkoelen voordat je ze gaat eten. Door ze te bewaren in een afgesloten trommel zou je ze nog wel een week goed kunnen houden. Dit gaat je alleen lukken als er een slot op de trommel zit, ze zijn namelijk te lekker om te laten staan.

havermoutkoekjes

Recept voor 8-6 personen
Tijd: 20 min. + 60 min in de oven
Benodigdheden:
200 gram zelfrijzend bakmeel
60 gram havermout
115 gram boter
120 gram basterdsuiker
2 eieren
4 bananen
1 theelepelt bakpoeder
snuffje zout
50 gram chocolade



Procesbegeleiding & uitwerking

Algemene projectopvolging / meetings / consultancy / organisatie / welzijnsbevraging & analyse / flow / communicatie & storytelling / grafische vormgeving / terugkoppeling...

Raming kostprijs

- 10u projectbegeleiding à €120/u
(intake, welzijnsbevraging, visieoefening, 2 challenges, blogs, ...)
= **€1200**
- Kick-off
= **€300**
- 2 workshops à €150/ws
= **€300**
- 2 beweegsessies à €150/bs
= **€300**
- Platform
= **€1000**

Totaal = €2100 exclusief platform
€3100 inclusief platform

Voorstel BLeie

- 10u projectbegeleiding à €60/u*
(intake, welzijnsbevraging, visieoefening, 2 challenges, blogs, ...)
= €600
- Kick-off*
= €150
- 2 workshops à €150/ws
= €300
- 2 beweegsessies à €150/bs
= €300
- Platform*
= €500

Subtotaal: €1350 exclusief platform
€1500 (i.p.v. €1850) inclusief platform
- €500 inbreng Bleie

Totaal (= eigen inbreng): €850 exclusief platform
€1000 inclusief platform

***-50%**

*In dit voorstel is een korting van -50% voorzien.

*Aanbod voor de eerste 3 organisaties die deelname bevestigen.

BLeie



Gezondheid troef



Een initiatief van
Logo Leieland

President Kennedypark 10, 8500
Kortrijk nils@logoleieland.be
[+32 468 23 73 34](tel:+32468237334)

