

SERIOUS ABOUT HEALTH

A healthy space builds stronger teams.

Gebruik & rechten

Dankjewel voor het bekijken van dit document. Alle inhoud (tekst, formats en beeldmateriaal) is gemaakt door en eigendom van Rootnet BV. Je mag het document gebruiken om te lezen en inspiratie op te doen, maar we vragen je om het niet te kopiëren, door te sturen, te publiceren of (her)gebruiken zonder onze schriftelijke toestemming.

Wil je iets gebruiken of delen? Stuur even een bericht naar christel@rootnet.nl dan denken we graag mee.

/rootnet

Serious about health investeren in wat écht werkt

Gezonde teams presteren beter. Meer energie, meer focus en betere samenwerking, dat is geen toeval. Daarom staat deze week bij Rootnet in het teken van Serious about health. Niet omdat het moet, maar omdat we geloven in preventie en duurzaam werkgeverschap. We doen hier al veel in en zien dat veel collega's hier op hun eigen manier bewust mee bezig zijn. Dat waarderen we, en dat laten we vooral zo.

Met deze week willen we faciliteren en ondersteunen, niet sturen of opleggen. Jij houdt de regie. Dit gaat over jou, jouw keuzes en wat voor jou werkt óók als het nu even minder lekker loopt. Gezondheid ziet er voor iedereen anders uit en elk tempo is oké. Het hoeft niet groots of perfect; klein en haalbaar is meer dan genoeg.

Serious about health is een uitnodiging om even bij jezelf in te checken. Geen belerend verhaal, wel praktische inzichten, slimme kleine stappen en frisse prikkels die je kunt meenemen in je eigen ritme. Deze week krijgt gezondheid bewust een extra boost, als aftrap voor een thema dat niet stopt na vijf dagen, maar het hele jaar door op de agenda blijft. Omdat goed voor jezelf zorgen geen project is, maar iets wat meebeweegt met waar jij nu staat. En voor iedereen die al lekker bezig is: keep up the good work. Jullie inspireren, vaak meer dan je zelf doorhebt.





/rootnet

Vier key elementen van gezondheid:

Tijdens Serious about health zoomen we deze week in op vier key elementen van gezondheid: mentaal, sociaal, emotioneel en fysiek. Omdat gezondheid meer is dan alleen fit zijn of genoeg stappen zetten. Het gaat ook over hoe je je voelt, hoe je in je werk staat en hoe je je verbindt met anderen.

- **Mentaal**
- **Fysiek**
- **Emotioneel**
- **Sociaal**

We kiezen bewust voor deze vier invalshoeken, omdat ze elkaar versterken. Als één ervan uit balans raakt, merk je dat vaak op andere vlakken ook. Door ze samen te bekijken, maken we gezondheid praktisch, herkenbaar en vooral haalbaar, ieder op zijn eigen manier.

Geen complete make-over, wel slimme inzichten en kleine prikkels die je aan het denken zetten. Zie het als een APK voor jezelf. Licht, laagdrempelig en met oog voor het totaalplaatje.

Warning signs om serieus te nemen

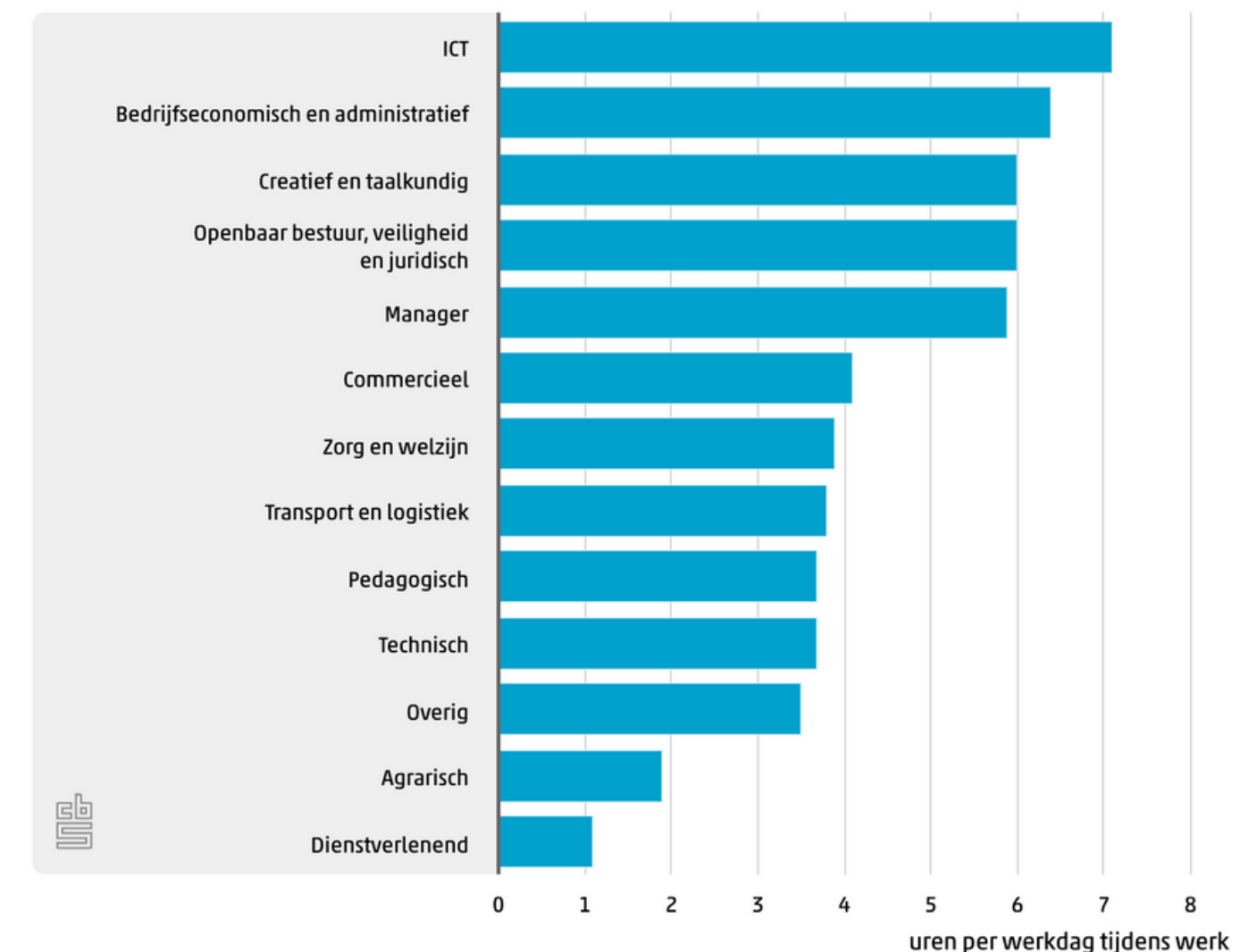
- Stress
- Mentale klachten
- Fysieke klachten

We hebben een zittend beroep, veel schermtijd, weinig natuurlijke beweging en vaak langdurige focus. Dat vraagt iets van je lichaam én je hoofd. Niet voor niets zien we in dit soort werk het meeste verzuim ontstaan door stress- en mentale klachten, gevolgd door nek-, schouder- en rugklachten.

Juist daarom is aandacht voor mentale, sociale, emotionele en fysieke gezondheid geen luxe. Het helpt klachten te voorkomen voordat ze zich opstapelen. Kleine aanpassingen maken hier al een groot verschil en die winst neem je mee, ver voorbij deze week.

*<https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2025/34/werknemers-zitten-gemiddeld-bijna-9-uur-per-werkdag>

Zitgedrag van werknemers naar beroepsklasse, 15 tot 75 jaar, 2024



Bron: CBS, TNO (NEA)

Planning: Serious about health



Dinsdag – Workshop Mindful werken 9.30–11.30

Hoe blijf je scherp zonder continu “aan” te staan? In deze workshop krijg je praktische handvatten om focus, rust en productiviteit beter in balans te brengen. Minder ruis, meer aandacht.

Dinsdag – Stoelmassage 14.00 – 17.00

Marloes geeft een massage van nek, rug, schouders en armen, precies wat je lijf nodig heeft bij een zittend beroep. 30 minuten aandacht (incl. korte kennismaking), over de kleding heen in de koffiecorner. Inschrijven kan vanaf dinsdag op de lijst bij de koffiecorner.

Woensdag & donderdag – Preventief Medisch Onderzoek (PMO)

Op deze dagen vindt het PMO plaats. Een laagdrempelige check-in om inzicht te krijgen in je gezondheid en eventuele signalen vroeg te herkennen. Preventief, persoonlijk en helemaal van jou.

Woensdag – we hit the gym 12.30 – 13.30

Voor wie wil: we gaan samen naar de gym, dit keer onder werktijd. Even weg van je scherm, bewegen op je eigen tempo en daarna met frisse energie weer aan de slag. Stem wel even af dat je telefoon/werk wordt overgenomen.

De hele week is er extra aandacht voor beweging

We stimuleren meer wandelmeetings, vaker even staan achter je bureau en bewuste beweegmomenten gedurende de dag. Ook is er extra aandacht voor brainfood: voeding en beweging die je helpen om energiek en scherp te blijven.

Kortom: een week vol praktische inspiratie, met ruimte om te kiezen wat bij jou past.

Donderdag – Workshop Gezonde voeding 12.30 – 13.30

Wat je eet heeft direct invloed op je energie en concentratie. In deze workshop krijg je praktische inzichten en tips die passen bij een drukke werkdag, geen dieet, wel slimme keuzes. Voor een lekkere en gezonde lunch wordt gezorgd.

Vrijdag – Stoelmassage 09.00 – 12.00

Marloes is er weer vandaag. En geeft wederom een stoelmassage. 30 minuten aandacht (incl. korte kennismaking), over de kleding heen in de koffiecorner. Inschrijven kan vanaf dinsdag op de lijst bij de koffiecorner.

Elke dag – een nudge (mail)

Iedere dag ontvang je een korte nudge: een kleine tip of suggestie. Iets om te doen, te laten of nét anders aan te pakken. Simpel, haalbaar en direct toepasbaar.



/rootnet

Geen checklist

Vitaliteit is bij Rootnet geen project en geen checklist. Het is onderdeel van hoe we met elkaar werken en omgaan. Als cultuur. Dat betekent: ruimte voor energie, voor herstel én voor eerlijk zijn als het even minder gaat. Niet iedereen zit altijd op hetzelfde punt en dat is helemaal oke.

We doen dit samen, als team. Door gezonde keuzes te normaliseren, elkaar te helpen herinneren aan pauze, beweging of een rondje buiten. En door oog te hebben voor elkaar.

Soms loop je voorop, soms loop je even mee, soms word je gedragen. Vitaliteit als lifestyle gaat niet over altijd "aan" staan, maar over samen zorgen dat iedereen mee kan blijven doen.

Let's Begin Today

Niet morgen, niet "ooit". Vandaag. Met kleine stappen, frisse energie en samen in beweging. Sluit aan, probeer iets nieuws en kijk wat het je brengt.

We doen dit samen.

Serious about health is geen individuele missie, maar iets wat we als team dragen. We nodigen iedereen uit om mee te doen en waar mogelijk aan te sluiten bij de workshops, activiteiten en momenten die deze week voorbij komen.

Kick-off

Serious About Health is de aftrap voor een thema dat het hele jaar door op de agenda staat. Ideeën, tips en feedback zijn welkom, samen maken we het beter en blijvend.

Maandag



/rootnet

Maandag – Brainfood

Vandaag geen workshop, maar wél een kleine twist bij de boodschappen. Iets meer fruit en groente dan je misschien gewend bent. Doe jij deze week ook een extra portie vitamines? Je brein (en je energie) zullen je dankbaar zijn.

Micro-habits: klein doen, groots effect

Je hoeft je werkdag niet om te gooien om verschil te merken. Juist kleine gewoontes, micro-habits, hebben vaak het grootste effect. Ze kosten weinig moeite, maar leveren verrassend veel op: meer focus, meer rust en meer energie.

- **Diepe ademhaling**
- **Ieder uur bewegen**
- **Groeten met intentie**
- **Eén ding tegelijk**

Denk aan één ding tegelijk doen. Dus óf dat gesprek met een collega, óf je mail, niet allebei tegelijk. Of een paar keer per dag bewust diep ademhalen en je systeem even resetten. Iemand groeten met echte aandacht, of dat nu een collega of klant is. En elk uur even bewegen: sta op, loop een rondje, rek je uit. Een wekkertje kan helpen, maar luisteren naar je lichaam werkt ook prima.

Zie het als experimenteren. Probeer iets kleins, kijk wat het je brengt en neem mee wat werkt. Geen goed of fout, geen alles-of-niets. Micro-habits werken juist omdat ze passen in je dag en omdat kleine veranderingen, als je ze volhoudt, op termijn een groot verschil maken.

Dinsdag

Positieve psychologie: Dankbaarheid

Klein, laagdrempelig en bewezen effectief. Soms zit groei niet in méér doen, maar in anders kijken.

Dankbaarheidswall – lunchhoek

Waarom dit helpt:

Dankbaarheid verlegt je aandacht naar wat wél goed gaat. Dat is geen “positief doen”, maar een simpele manier om je brein minder in de probleemstand te laten staan. Het kan helpen om stress te dempen en je veerkracht en focus te versterken.

Effect op je gezondheid:

Mensen die dit regelmatig doen ervaren vaak meer rust, betere stemming en soms ook betere slaap. Kleine oefening, merkbaar effect.

Doe mee:

Ik heb in de lunchhoek een Dankbaarheidswall neergezet.

Schrijf of teken iets waar jij komende week dankbaar voor bent (groot of klein). Juist die kleine dingen maken samen het verschil.

Dinsdag – Workshop Mindful werken 9.30–11.30

Hoe blijf je scherp zonder continu “aan” te staan? In deze workshop krijg je praktische handvatten om focus, rust en productiviteit beter in balans te brengen. Minder ruis, meer aandacht.

Dinsdag – Stoelmassage 14.00 – 17.00

Marloes geeft een massage van nek, rug, schouders en armen, precies wat je lijf nodig heeft bij een zittend beroep.



/rootnet

Woensdag



/rootnet

Woensdag – we hit the gym 12.30 – 13.30

Voor wie wil: we gaan samen naar de gym. Even weg van je scherm, lekker bewegen en daarna met nieuwe energie weer aan het werk. Je doet mee op je eigen tempo.

Woensdag – Preventief Medisch Onderzoek (PMO) 13.00 – 17.00

Op deze dag vinden de eerste PMO gesprekken plaats. Denk je aan drie uur nuchter te zijn voor je afspraak. De gesprekken vinden plaats bij Fysiokracht.

ASR Vitality: voordelen die je meteen voelt

Als medewerker van Rootnet kun je gebruikmaken van **ASR Vitality**. Een programma dat gezond gedrag stimuleert én belooft. Door te bewegen en bewuste keuzes te maken, spaar je punten die je kunt inwisselen voor concrete voordelen. Denk aan cadeaubonnen, korting op sport- en lifestyleproducten en andere leuke beloningen. Wat je doet telt mee, op jouw manier en in jouw tempo.

Rootnet is aangesloten bij ASR via onze verzuimverzekering. Dat betekent dat we niet alleen toegang hebben tot Vitality, maar ook tot een breed aanbod aan coaches en aanbieders.

Preventief inzetten dus, voordat klachten ontstaan. Bijvoorbeeld ondersteuning bij beter slapen, stress verminderen, meer bewegen of stoppen met roken. Laagdrempelig en gericht op wat jij nodig hebt.

Vandaag ontvang je een mail om je in te schrijven voor ASR Vitality. Wil je daarnaast weten welke preventieve mogelijkheden er zijn of wil je ergens eens over sparren? Loop gerust even bij Christel langs. Samen kijken we wat jou kan helpen.



Donderdag



/rootnet

Donderdag – Preventief Medisch Onderzoek (PMO) 09.00–12.30

Ook vandaag weer PMO gesprekken. Denk je aan drie uur nuchter te zijn voor je afspraak. De gesprekken vinden plaats bij Fysiokracht.

Donderdag – Workshop Gezonde voeding 12.30 – 13.30

Wat je eet heeft direct invloed op je energie en concentratie. In deze workshop krijg je praktische inzichten en tips die passen bij een drukke werkdag, geen dieet, wel slimme keuzes. Voor de lunch wordt gezorgd.

BOS: de basis voor een gezond en fijn leven

Een gezond en fijn leven hoeft niet ingewikkeld te zijn. De basis is verrassend simpel en goed te onthouden met het ezelsbruggetje **BOS: Bewegen, Ontspannen en Sociale contacten**.

Bewegen houdt je lichaam én brein scherp. Je hoeft geen topsporter te zijn: een wandeling, vaker even opstaan of een rondje buiten doet al veel meer dan je denkt.

Ontspannen zorgt voor herstel. Even niets hoeven, bewust ademen of je hoofd leegmaken geeft ruimte en voorkomt dat alles “aan” blijft staan.

Sociale contacten geven energie. Een goed gesprek, samen lachen of je gezien voelen door collega's, vrienden of familie maakt het verschil, op werk en daarbuiten.

Deze drie elementen versterken elkaar. Als één onderdeel onder druk staat, voel je dat vaak direct op de andere vlakken. Door aandacht te geven aan je eigen BOS, leg je een stevige basis voor meer energie, veerkracht en werkplezier. Klein beginnen mag. Het bos groeit vanzelf, stap voor stap.

Vrijdag

Vrijdag – Stoelmassage 09.00 – 12.00

Marloes is er weer vandaag. En geeft wederom een stoelmassage. 30 minuten aandacht (incl. korte kennismaking), over de kleding heen in de koffiecorner. Inschrijven kan op de lijst bij de koffiecorner.



/rootnet

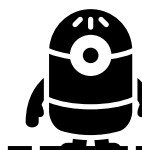
Balans boven alles: een check-out voor jezelf

Vitaliteit gaat niet over dingen die ineens niet meer mogen. Friet op vrijdag hoort er ook bij. In the end draait het om balans. Weten wat je energie geeft, wat je kost en daar op een manier mee omgaan die past bij jou.

Dankjewel voor jullie energie, openheid en kleine stappen die deze week zijn gezet. Groot of klein, zichtbaar of juist voor jezelf, het telt allemaal.

Misschien is dit een mooi moment om even bij jezelf in te checken.

Stel: -10 is helemaal leeg en +10 voelt als het hoogst haalbare. Waar sta jij nu als het om positieve gezondheid gaat? En belangrijker nog: ben je daar tevreden mee? Zo niet, wat zou je kunnen doen om dat cijfer komende maand een klein stukje te verhogen? Van bijvoorbeeld een +6 naar een +7 is al winst. Denk aan: meer leuke dingen doen, vaker afspreken met vrienden, iets gezonder eten of simpelweg meer rust nemen.



-10|

0

+10|

Houd het klein. Maak het niet groter dan nodig. En wees eerlijk naar jezelf. Lukt het niet alleen, of voelt het cijfer lager dan je zou willen? Weet dat je het niet in je eentje hoeft te doen. Bespreek het met een collega, je vrienden, je huisarts of loop even bij mij langs. Ik denk graag met je mee.

Inschrijven stoelmassage

Dinsdag – 14.00 – 14.30

Dinsdag – 14.30 – 15.00

Dinsdag – 15.00 – 15.30

Dinsdag – 15.30 – 16.00

Dinsdag – 16.00 – 16.30

Dinsdag – 16.30 – 17.00

Vrijdag – 09.00 – 9.30

Vrijdag 9.30 – 10.00

Vrijdag 10.00 – 10.30

Vrijdag 10.30 – 11.00

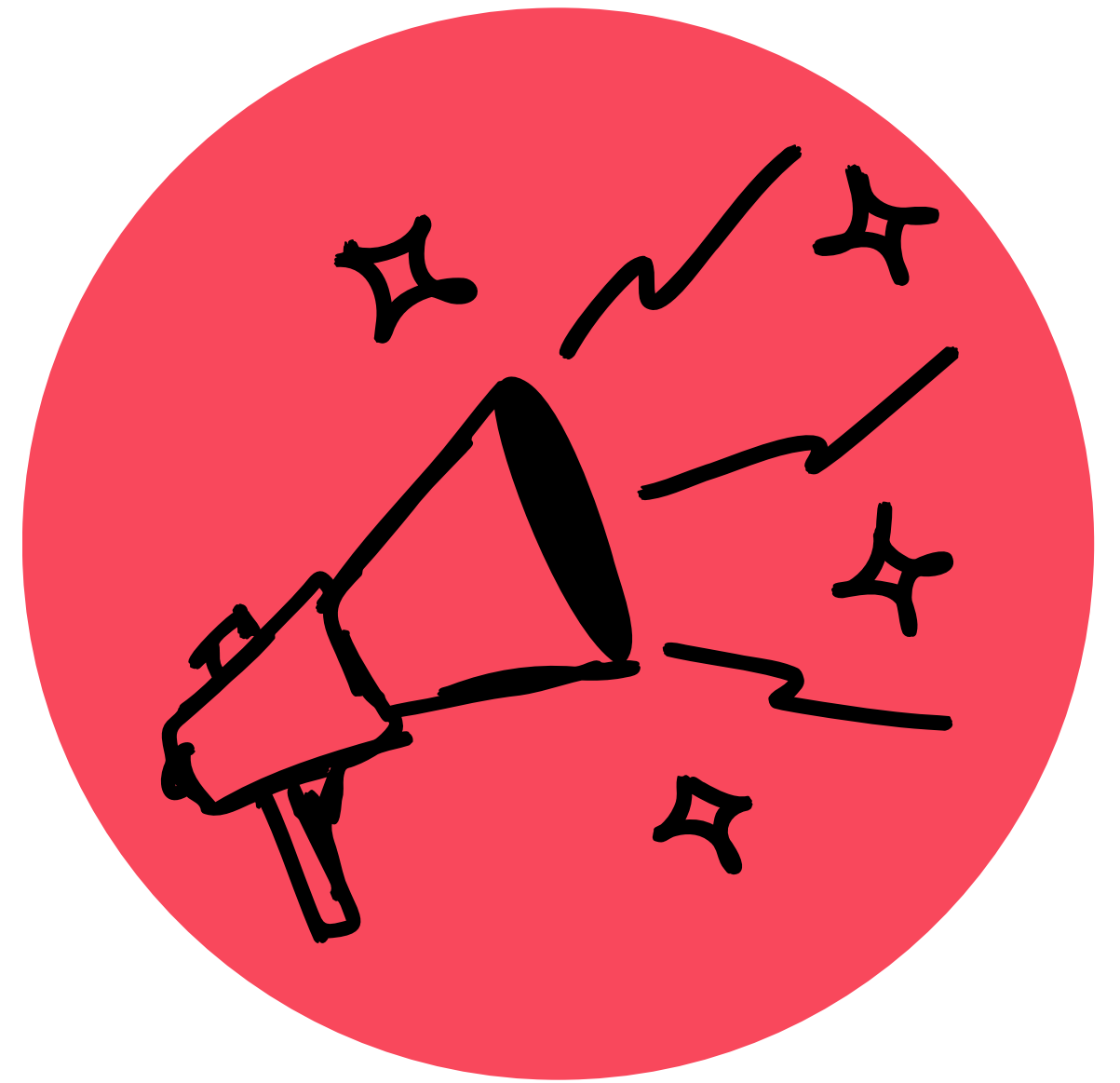
Vrijdag 11.00 – 11.30

Vrijdag 11.30 – 12.00

**Ik ben
dankbaar
voor....**

A healthy space builds stronger teams.

/rootnet





Brainfood

A healthy space builds stronger teams.

/rootnet