

Lokaal bestuur als voorbeeld

Ga voor gezonde medewerkers
en mandatarissen



www.gezondegemeente.be

vigez
thuis in gezond leven.

Belang van een goed voorbeeld



Geef als werkgever en mandataris het goede voorbeeld en ga voor een gezondheidsbeleid voor je personeel. Zo toon je aan de burgers, bedrijven en organisaties op je grondgebied dat je gezondheidsbeleid meer is dan woorden alleen.

Motiveer je medewerkers en mandatarissen tot een gezonder gedrag. Je medewerkers voelen zich fitter, presteren beter, zijn minder ziek en meer persoonlijk betrokken bij het gezondheidsbeleid van de gemeente. Een gezond personeelsbeleid is ook een instrument voor rekruteren van nieuwe werknemers. Ook als instrument naar positieve beeldvorming over je gemeente of stad kan dit tellen.



Lokaal bestuur als voorbeeld? Hoe?

Een gezond personeelsbeleid zet in op 4 strategieën:

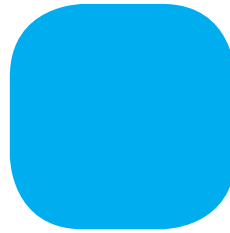


- 1. Er is aandacht voor informatie en sensibilisatie** zodat je medewerkers leren wat gezonde keuzes zijn en zich gezonde gewoontes eigen maken.
- 2. Er is aandacht voor een gezonde werkomgeving en gezonde voorzieningen** bv. fruit op het werk, kwaliteitsvolle fietsstallingen, rusthoekjes, ...
- 3. Er is aandacht voor alles wat te maken heeft met gezondheid en het arbeidsreglement en het rechtspositiereglement.** Denken we hierbij aan afspraken over werkdrukvermindering, dienstvrijstelling voor deelname aan het bevolkingsonderzoek, het opnemen van regels rond roken in het arbeidsreglement, flexibel werken of inspraak in het beleid tout court.
- 4. Er is ook aandacht voor zorg en begeleiding voor die werknemers die hier nood aan hebben.** Bv. Het aanbieden van een rookstopcursus.

Werk rond deze 4 strategieën zodat je een mix van acties krijgt en in je administratief centrum, sociaal huis, werkplaats de meest gezonde keuze de gemakkelijkste keuze wordt. En vergeet hierbij niet om als mandataris zelf ook het goede voorbeeld te geven.



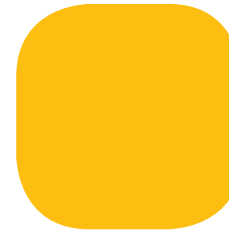
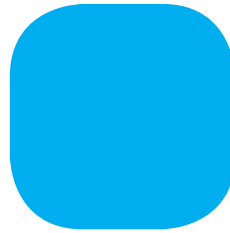
Concrete tips



- Zorg voor overdekte en kwaliteitsvolle fietsstallingen, douches, een droogruimte en lockers zodat **werknemers die met de fiets komen zich makkelijk en discreet kunnen verfrissen en omkleden.**
- **Koop enkele dienstfietsen voor dienstverplaatsingen** binnen de gemeente en stimuleer het gebruik ervan door het opmaken/aanpassen van het intern reglement voor dienstverplaatsingen.
- **Subsidieer de aankoop van woon-werkverkeerfietsen** voor personeelsleden.
- **Voorzie fruit op de verschillende diensten.** Sluit hiervoor een all-in contract met een fruitleverancier.
- **Voorzie kannen met kraantjeswater** op de verschillende diensten en bij intern overleg.
- **Maak afspraken met je leverancier over het aanbod in de gemeentelijke drankautomaten.**
- **Publiceer regelmatig een artikel over gezondheid** in het personeelsblad of op intranet.
- Voorzie in de vergaderzalen van het administratief centrum verschillende **bistrotafels** zodat het zittend vergaderen onderbroken kan worden met **regelmatig rechtstaan.**
- Onderbreek de gemeenteraad met een **bewegingstussendoortje.**
- **Zet de trap** van het administratief centrum **in de picture.**
- **Communiceer intern en extern** over deze gezondheidsacties en gebruik hiervoor het logo Gezonde Gemeente.
- **Voorzie budget bij de jaarlijkse begroting** en maak een mix van goedkope en duurdere initiatieven.



Concrete tips



- **Screen het bestaande arbeidsreglement op gezondheid** en kijk wat er eventueel gewijzigd kan worden. Is er een fietsvergoeding woon-werkverkeer? Zijn er flexibele uren voorzien voor actieve pauzes zoals lunchwandelingen? Zijn er afspraken over roken?
- **Installeer een stille ruimte** waar werknemers kort kunnen herbronnen tijdens of na een drukke dag. Een powernapstoel helpt het middagdipje tegen gaan.
- **Installeer een bewegingsruimte** waar werknemers stress van zich af kunnen zetten en conditie opbouwen.
- **Nieuwe bureaus nodig? Denk aan zit-stabureaus.** Bekijk of je deze aankoop eventueel intergemeentelijk kan organiseren.
- **Betrek de werknemers en de vakbonden.** Luister naar hun noden en behoeften. Is er meer interesse in ondersteunende maatregelen om met de fiets naar het werk te komen of liever een gezonder aanbod van dranken en tussendoortjes? De Externe Dienst voor Preventie en Bescherming op het Werk kan je hierbij helpen.

- **Zorg voor ambassadeurs die je helpen** de boodschap te verspreiden en anderen te motiveren. Deze ambassadeurs kunnen beleidsverantwoordelijken zijn, bekende figuren uit de gemeente of ambtenaren, ... Zij kunnen opduiken op gemeentelijke evenementen, recepties, (sport)activiteiten, vormingen, ... om de gezondheidsboodschap uit te dragen. Dit kan met een flyer zijn, maar ook bijvoorbeeld met een gezonde versnapering, een stressballetje, ...



Hoe kan het Logo je hierbij helpen?



A large white rectangular area with a light gray border, intended for writing. On the left side, there is a vertical column of 15 small, light gray circles, resembling punch holes in a document.



Bronnen, literatuur en links



- FOD Werkgelegenheid, Arbeid en sociaal overleg (2013) Gids voor preventie van psychosociale risico's op het werk. 45 blz.
- Wouters E. (2005) Gezondheidsbevordering op het werk. Lannoo Campus. 202 blz.
- www.biketowork.be
- www.fietsberaad.be
- www.gezondegemeente.be
- www.gezondwerken.be
- www.jobfit.be
- www.lekkervanbijons.be/fruit/nieuws/trakteer-met-fruit-op-het-werk
- www.loketgezondleven.nl/gezond-werk
- www.nvgezond.be





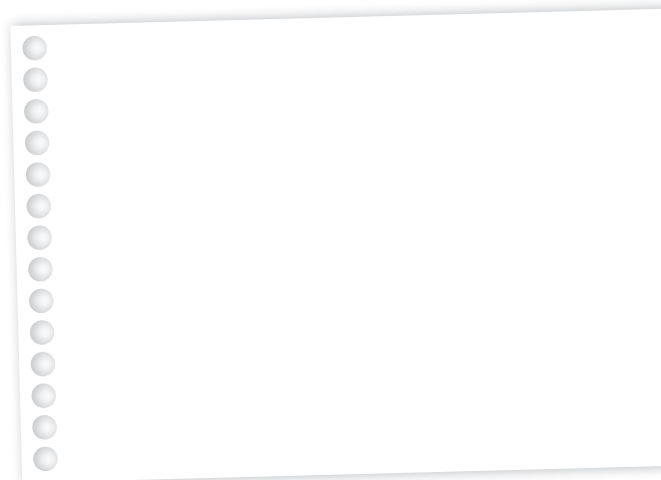
Colofon

Auteurs: Jasmin Delarbre, Werner De Wael (red.),
Emelie De Witte, Barbara Specht, Kim Van der Auwera,
Ellen Van der Bauwede, Ruth Vandeweert,
Laure Vermeulen en Dimitri Vrancken.

Layout: Circuze

V.U.: VIGeZ vzw, Linda De Boeck, Gustave Schildknechtstraat 9, 1020 Laken

Neem contact op met het Logo



Het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie
en Ziektepreventie vzw (VIGeZ)

Tel: 02 422 49 40

E-mail: werner.dewael@vigez.be
lien.vanoyen@vigez.be of ellen.daly@vigez.be

Web: www.gezondegemeente.be

Twitter: @GezondeGemeente

'Gezonde Gemeente' is een initiatief van

vigez
Vlaams Instituut voor
Gezondheidspromotie en
Ziektepreventie vzw

In samenwerking met

