



Happy Healthy You

Een project van Stad &
OCMW Brugge

*Met ondersteuning van Logo
Brugge-Oostende*

Gezondheidsscan



TEAMSPIRIT



VOEDING



GEZONDE GEEST



BEWEGEN



VERSLAVING



WERKPLEK



TEAMSPIRIT

Gezonde Teamspirit

- [Teamveerkrachtmethodiek](#)
- Inspiratiesessie hybride leidinggeven

Verslaving

- Mocktailworkshops
- Postkaartjes rond drugs
- Groepssessie rookstopbegeleiding



VERSLAVING





WERKPLEK

Gezonde Werkplek

- Sessies ergonomie & E-learning: bureaustoel en –tafel op een juiste manier instellen (zowel op kantoor als thuis)
- Implementatie van Pausit
 - = pauze-software die je af en toe laat rechtstaan en enkele oefeningen doen

Gezonde Geest

- Workshops en inspiratiesessies rond work-life balance en digitale detox



GEZONDE GEEST

Gezond Bewegen

- [Wisselwerken](#)
- Tips & tricks om tijdens een telewerkdag te bewegen
- Sport- en beweegaanbod door studenten
Howest Brugge



BEWEGEN

Gezonde Voeding

- Kookworkshops
- Winkelroefening
- Eindevent: 'De Langste Tafel'
 - Iedereen brengt eigen lunch mee, daarnaast voorzien wij gezonde lunchalternatieven
 - Zo konden personeelsleden proeven van een gezonde lunch



VOEDING

Eindevaluatie project 'Happy Healthy You'

- Meeste telewerkers werken maximum 2 dagen per week thuis
- Telewerken krijgt een score van 8/10 overheen beide organisaties (Stad en OCMW)
- 93,3% van telewerkers vinden het waardevol indien Stad/OCMW inzet op de gezondheid van de telewerkers
- Deelname acties hoogst bij eindevenement (De Langste Tafel) en de pauze-software (Pausit)