

Praktijkcase Bewegen op de werkvloer

Bewegen op het campusplein: zo brengt de VU medewerkers in beweging



Bewegen op het campusplein: zo brengt de VU medewerkers in beweging

Met 'Beweging op het campusplein' doen medewerkers van de Vrije Universiteit (VU) tijdens de werkdag mee aan laagdrempelige beweegactiviteiten. Dit draagt bij aan hun vitaliteit en gezondheid. Ontdek hoe dit project is opgezet en krijg tips om beweegactiviteiten voor medewerkers te organiseren.

Het is middagpauze. Buiten op het campusplein klinkt een gong. Je staat op van je bureau en loopt naar buiten, waar de instructeur klaarstaat. Samen met andere medewerkers volg je een kwartier tai chi, salsa of staande yoga. Gewoon in je werkkleding. Daarna ga je met een fris hoofd weer aan het werk.

Klinkt als een dagdream? Bij de VU is het realiteit, vertelt Mariëlle Spekreijse. Zij is projectleider van 'VU in Beweging'. "Hieronder vallen verschillende initiatieven om medewerkers en studenten meer te laten bewegen tijdens de werkdag. Zoals het 'Scherdertje', waarbij studenten kort bewegen tijdens colleges. En we hebben goed gemarkeerde routes uitgezet voor wandelvergaderingen." In dit artikel zoomen we in op het initiatief 'Beweging op het campusplein'.

→ **Van draagvlak naar slagkracht**

"Onderzoek laat duidelijk zien dat bewegen essentieel is voor gezondheid en vitaliteit," vertelt Spekreijse over de aanleiding om meer in te zetten op vitaliteit. "Vooraf professor Erik Scherder was binnen de VU een grote aanjager op dit thema. En in coronatijd voelde de VU nog meer urgentie om stappen te zetten. Aan draagvlak geen gebrek." Om de ideeën verder uit te werken, werd een trainee vanuit Sportcentrum VU op het project gezet. Dit werd 'VU in beweging'. "Hij vroeg verschillende subsidies aan binnen de VU en via de VU Vereniging. Dankzij deze financiële steun kon het project vorm krijgen." Er werd een projectteam gevormd, met verschillende medewerkers die beweegstimulering belangrijk vinden. Sportcentrum VU en het Cultuurcentrum (VU Griffioen) werden aangewezen als uitvoerders. Verder werden onder andere betrokken: HRM, Duurzame inzetbaarheid, FCO (Facilitaire Campus Organisatie) en Erik Scherder.

Benieuwd wat zitten zo ongezond maakt? Lees [hier](#) meer.

→ **Uit het hoofd, in het lichaam**

Het projectteam brainstormde over de beste aanpak. De keuze viel op een positieve, laagdrempelige benadering. Niet verplichten, maar verleiden meer te bewegen. Daarbij was één concreet idee 'beweging op het campusplein'. Op dinsdag en donderdag kunnen medewerkers en studenten een kwartier tai chi of salsa volgen. Staande yoga is er sinds afgelopen september, op woensdag. "Deze momenten vallen bewust in de middagpauze, zodat mensen het makkelijker in hun werkdag kunnen inpassen. Ook kozen we voor laagdrempelige activiteiten: niet omkleden of inschrijven, niet zweten, geen attributen nodig, het vaardigheidsniveau maakt niet uit." Er doen ongeveer 5 tot 30 mensen per keer mee, vooral medewerkers. De deelnemers zijn heel enthousiast, vertelt Spekreijse. "Als belangrijkste waarde noemen zij: uit het hoofd, in het lichaam. Ze ervaren plezier, creativiteit en productiviteit. Tijdens de zomerbreak zochten sommige deelnemers de trainer op en zeiden: 'Ik kan niet zonder dat kwartiertje tai chi, kan het alsjeblieft doorgaan?'" Voor de VU als werkgever levert het onder andere zichtbaarheid en naamsbekendheid op. "We komen positief in beeld, misschien ook voor nieuwe medewerkers. Het geeft bovendien aanleiding tot gesprekken over vitaliteit en bewegen."

"Ik kan niet zonder dat kwartiertje tai chi, kan het alsjeblieft doorgaan?!"
Deelnemer 'beweging op het campusplein'



→ De omgeving benutten: centraal op de campus

Om de fysieke omgeving slim te gebruiken, koos het projectteam voor een vaste plek op het campusplein. “Uit het kantoor, de buitenlucht in. Andere universiteiten vertelden ons over beweegbreaks bij teams of faculteiten op locatie. Maar mensen kunnen dit als opdringerig ervaren. Wij maken liever van het campussplein een uitnodigende omgeving die bewegen makkelijk, laagdrempelig en aantrekkelijk maakt.” Bovendien maakt de centrale locatie het initiatief zichtbaar. “Dat trekt mensen, en ook voor niet-deelnemers gaat het thema meer leven. Maar: sommige mensen voelen zich misschien bekeken, en je hebt te maken met het weer. Een beschutte plek heeft dus ook voordelen. Deze winter waren de activiteiten in een centrale hal, dat werkte prima.” Om de omgeving goed te benutten, is het volgens Spekreijse belangrijk om de juiste afdelingen te betrekken. “Zo schakelden wij meteen met de Facilitaire Campus Organisatie voor afstemming en instemming.”

Met het BVO-model naar een beweegvriendelijke omgeving

Wil je medewerkers meer laten bewegen? Gebruik het BVO-model (Beweegvriendelijke omgeving). Dit strategische kader laat zien uit welke elementen een beweegvriendelijke omgeving bestaat:

- Hardware (de fysieke omgeving)
- Orgware (beleid en organisatie)
- Software (de sport- en beweegactiviteiten)

Bekijk het BVO-model voor nuttige handvatten en inzichten.

→ Inbedden in organisatie en beleid

“Maatschappelijke en persoonlijke ontwikkeling staat hoog in onze VU-missie. Daar horen gezondheid en vitaliteit bij. Bovendien is er jaarlijks financiële ruimte binnen het beleid voor dit soort initiatieven. De precieze beweegactiviteiten kunnen veranderen, maar het staat vast dát er activiteiten blijven.” Verder zijn er afspraken gemaakt rondom de onboarding van nieuwe medewerkers. “Tijdens de VU-brede onboardings-activiteiten vertel ik over de noodzaak van bewegen, de [beweegrichtlijnen](#) en bewegen op het campusplein. Bovendien heeft ‘VU in Beweging’ een eigen website, projectteam en projectleider. Zo is het project stevig ingebed in de organisatie.”

→ De boer opgaan

Je initiatief moet niet alleen voldoende zijn ingebed in organisatie en beleid, je moet het ook wereldkundig maken. Het projectteam spart daarom regelmatig over activiteiten en campagnes. “We delen onze boodschap op allerlei momenten en platforms. Denk aan nieuwsbrieven,

promoties via VU.nl, banners, cartoons en een promotiefilmpje met de rector magnificus. We vertellen er ook op presentatiemomenten over, zoals bijeenkomsten met studentenbesturen en nieuwe medewerkers. Verder nodigen we mediaplatforms uit om aandacht aan het project te besteden. Ook zijn er appgroepen rondom de beweegactiviteiten, voor binding en informatievoorziening.” Momenteel worden via alle secretariaten digitale pakketjes rondgestuurd, inclusief de optie voor een gezonde lunch mét praatje van Spekreijse over de beweegactiviteiten. “Je moet echt de boer opgaan met je initiatief en boodschap.”

“Je moet echt de boer opgaan met je initiatief en boodschap.”
Mariëlle Spekreijse, projectleider ‘VU in beweging’

→ **Blijven leren en doorontwikkelen**

Het liefst ziet het projectteam de deelnemersaantallen verder groeien. “De ervaringen van deelnemers maken duidelijk dat we hiermee doorgaan, maar de zoektocht is: hoe trekken we meer mensen aan?” Het is volgens haar lastig om te zorgen dat iedereen je initiatief kent én geïnspireerd raakt. “Het gaat om de balans tussen sturend en vrijblijvend. Zo zetten wij vorig jaar alle beweegactiviteiten in de digitale agenda van medewerkers. Dat bleek te directief. Mensen waarderen dit initiatief, maar willen niet iets moeten accepteren of weigeren.” Om het makkelijker te maken om even te bewegen, krijgt VU ook een calisthenics park op het campusplein. “Verder zijn we bezig met een community garden. Tuinieren biedt een aantrekkelijk beweegalternatief voor mensen die liever in de aarde wroeten dan salsadansen.”



→ **Tips voor organisaties**

Wil jij aan de slag met een vergelijkbare aanpak? Spekreijse deelt deze tips:

- + Verbind initiatieven binnen de organisatie. Je moet van elkaar weten wat je doet. Het helpt als meer mensen over een thema nadenken.
- + Blijf niet te lang nadenken. Begin en stuur gaandeweg bij.
- + Zorg voor continuïteit. Mensen moeten erop kunnen vertrouwen dat de activiteit altijd doorgaat.
- + Kies een goede, charismatische trainer.

Luister onze [podcast over zitgedrag verminderen onder medewerkers](#).

Ontdek [hier](#) nog meer praktijkvoorbeelden over minder zitten op de werkvloer.