

# GEZOND VERGADEREN

Beste,

Bedankt voor je interesse in de box 'Gezond vergaderen'. De box vol praktische materialen en tal van haalbare tips zetten je op weg naar een gezonde vergadercultuur. Het doel? Een gezonde en productieve vergadering waarin elke medewerker zich goed voelt. Hieronder sommen we graag enkele aandachtspunten op voor een optimale uitrol van de Gezonde vergaderbox.

- Het concept en de inhoud van de box 'Gezond vergaderen' kunnen niet veranderd worden. Beiden zijn eigendom van het Vlaams Instituut Gezond Leven en Logo-Waasland vzw.
- De box wordt best in zijn geheel aangeboden, met tafelstaanders, checklists en bladwijzers.
  - o De **tafelstaanders** (standaard en triptiek) kunnen op de vergadertafel(s) geplaatst worden om medewerkers bewust te maken van de voorwaarden van een gezond overleg. De tafelstaanders herinneren iedereen eraan om af en toe recht te staan, een gezond tussendoortje te nemen, voldoende te drinken, ...
  - o De **checklist** kan gebruikt worden door degene die de vergadering organiseert of voorzigt, of door degene die de vergadering klaarzet. De lijst bevat praktische en haalbare tips om een gezond overleg te organiseren waarin elke medewerker zich goed voelt.
  - o De **bladwijzers** kunnen door de individuele medewerkers meegenomen worden, en motiveren de medewerker op individueel niveau tot een gezonde levensstijl en gezonde vergadercultuur.
- Op de website [www.gezondwerken.be/gezondvergaderen](http://www.gezondwerken.be/gezondvergaderen) vind je:
  - o Alle materialen van de box om gratis te downloaden voor druk
  - o Extra materialen om te downloaden:
    - Een prioriteitentest om samen met het Logo van je regio in te vullen
    - Stickers, PowerPointpresentaties, persartikel, e-mailhandtekening, bekendmakingse-mail, ...
  - o Aanvullende tips over de 7 thema's van gezond vergaderen, bv. bewegingstussendoortjes, hoger-lager waterspel, efficiënte vergadervormen, gezonde snacks, ...
- Voor ondersteuning bij het uitrollen van de box 'Gezond vergaderen' kan je steeds terecht bij het Logo van je regio. Ontdek de contactgegevens via [www.vlaamselogos.be](http://www.vlaamselogos.be). Het Logo kan je ook helpen bij het uitbouwen van een gezondheidsbeleid waarin Gezond vergaderen kan worden opgenomen.

Veel plezier en succes!

VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**

