

MARTENS SAMEN IN BEWEGING

▷ Een compleet magazine over bewegen



▷ Inhoudsopgave

- ▶ **Over beweegmotivatie**
- ▶ **Welke activiteit past bij jou? – doe de Test!**
- ▶ **Beginnen met bewegen**
- ▶ **Sportactiviteiten bij jou in de buurt!**
- ▶ **Samen bewegen of liever alleen?**
- ▶ **Beweegrichtlijnen**
- ▶ **Beweegapps – jouw programma in je broekzak**
- ▶ **Gezond en actief het hele jaar door**
- ▶ **Bewegen en mentale voordelen**
- ▶ **Bewegen op het werk**
- ▶ **Fit tot aan je pensioen en daarna!**
- ▶ **Martens betaalt (mee aan) jouw sportactiviteit!**



Welkom bij “**Martens Samen in Beweging**”, een blad dat je helpt om op een leuke manier meer te bewegen. Bewegen is gezond, dat weten we allemaal, maar wat het écht leuk maakt, is als je iets vindt dat bij jou past. Of je nu van wandelen, fietsen, teamsporten of krachttraining houdt – er is altijd een manier van bewegen waar je blij van wordt.

In dit magazine helpen we je ontdekken wat jou motiveert om in actie te komen. Wat geeft jou energie? Beweeg je liever samen met collega's, vrienden of familie, of juist alleen? Door te experimenteren en te kijken wat werkt, wordt bewegen niet alleen iets gezonds, maar ook iets waar je naar uitkijkt.

Er is in dit blad voor ieder wat wils. Of je nu tips zoekt om thuis te bewegen, oefeningen voor op je werk, of ideeën voor buitenactiviteiten in elk seizoen, je vindt het hier. Pak eruit wat bij jou past en laat je inspireren. Het gaat er niet om perfect te zijn, maar om te genieten van wat je doet en te merken hoe goed het je laat voelen.

Dus blader op je gemak door dit magazine en ontdek hoe leuk en fijn bewegen kan zijn. Want samen in beweging blijven is niet alleen gezond, maar vooral heel leuk!

Veel lees- en beweegplezier,

De werkgroep vitaliteit – samen vitaler op weg!

▷ Over beweegmotivatie

Waarom bewegen?

Beweging is de sleutel tot een energieke, gezonder leven. Het geeft je meer energie, versterkt je weerstand en zorgt voor een heldere geest. Of je nu fysiek zwaar werk doet of juist veel achter een bureau zit, het is belangrijk om regelmatig te bewegen. Beweging helpt niet alleen je lichaam fit te houden, maar het verbetert ook je mentale scherpheid en humeur. Wanneer je actief bent, voel je je al snel fitter, frisser en gemotiveerder om de dag aan te gaan. Het mooie is: bewegen hoeft niet groot of ingewikkeld te zijn – een korte wandeling of een paar simpele oefeningen kunnen al een wereld van verschil maken!

Hoe motiveer je jezelf?

De grootste uitdaging is vaak het beginnen. Maar wat als we het simpel houden? Maak beweging onderdeel van je dagelijkse routine door het te koppelen aan andere gewoontes. Bijvoorbeeld: een frisse wandeling na de lunch of een paar stretchoefeningen voor je werk. Het hoeft niet veel tijd of moeite te kosten, maar de voordelen zijn enorm! Je zult merken dat het je energie geeft en je klaarstoomt voor de rest van de dag. Hoe vaker je beweegt, hoe makkelijker het wordt om het vol te houden – en dat is precies de bedoeling!

Succesfactoren voor beweging – maak plezier!

Plezier is de belangrijkste succesfactor als het gaat om beweging. Want als iets leuk is, blijf je het doen! Het is belangrijk om een activiteit te vinden die bij jou past en die je echt leuk vindt. Of je nu van wandelen houdt, liever een sport probeert of een andere vorm van beweging verkiest, iedereen is anders en dat maakt bewegen juist zo veelzijdig. En als je het samen doet, wordt het nog leuker! Zoek een sportmaatje, of het nu een collega, vriend of familielid is, want samen bewegen maakt het niet alleen gemakkelijker, maar ook veel plezieriger. Het versterkt je sociale banden en zorgt ervoor dat je elkaar motiveert om door te zetten.

▷ **Daarom:** begin klein, zoek iets wat je echt leuk vindt en zorg ervoor dat je het plezierig houdt! Wanneer bewegen iets is waar je je goed bij voelt, en dat je samen met anderen kunt doen, dan wordt het een gewoonte die je niet meer wilt missen. Dus trek die sportschoenen aan, zet je favoriete muziek aan en begin met die eerste stap – de rest volgt vanzelf!

▶ Bewegen en mentale voordelen

Bewegen heeft niet alleen positieve effecten op je fysieke gezondheid, maar ook op je mentale welzijn. Hier zijn enkele van de belangrijkste mentale voordelen van lichaamsbeweging:

- ▶ **Beweging stimuleert gelukshormonen en helpt stress, angst en depressie te verminderen.**
- ▶ **Beweging vermindert angst en depressie door positieve neurotransmitters te stimuleren.**
- ▶ **Regelmatig bewegen maakt je fysiek sterker en geeft je meer zelfvertrouwen.**
- ▶ **Sporten helpt je sneller in slaap te vallen en dieper te slapen.**
- ▶ **Lichaamsbeweging verbetert je concentratie, geheugen en denkvermogen.**
- ▶ **Door te sporten verlaag je stresshormonen en kom je beter tot rust.**
- ▶ **Door te bewegen leer je beter omgaan met uitdagingen en tegenslagen.**
- ▶ **Samen sporten versterkt je sociale contacten en vermindert eenzaamheid.**



▶ Bewegen op het werk

Ik beweeg al voldoende tijdens het werk, waarom zou ik nog sporten?

Fysiek zwaar werk belast vaak dezelfde spiergroepen, wat kan leiden tot overbelasting of blessures. Door gevarieerd te sporten versterk je ook andere spieren en zorg je voor een betere balans in het lichaam. Sporten verbetert je algehele conditie en spierkracht, waardoor je beter bestand bent tegen fysieke eisen op het werk. Het kan ook helpen om blessures te voorkomen, omdat je spieren, pezen en gewrichten sterker worden.

Vaak gaat fysiek zwaar werk samen met ongemakkelijke houdingen of met repeterende bewegingen. Bewegen en sporten kunnen helpen om een betere lichaamshouding te ontwikkelen en de coördinatie te verbeteren, wat het werk minder belastend maakt.

Sporten vermindert stress en helpt je mentaal te ontspannen. Voor mensen met fysiek zwaar werk is dit belangrijk om mentaal en emotioneel in balans te blijven.

Zelfs met fysiek werk is er vaak weinig aandacht voor de conditie van hart en vaten. Regelmatig sporten kan het risico op hart- en vaatziekten, obesitas en andere chronische aandoeningen verminderen. En bewegen bevordert het herstel!

Praktische tips om te blijven bewegen op het kantoor:

- Wissel zitten af met staan of wandelen om creativiteit en productiviteit te verhogen.
- Maak korte wandelingen, neem de trap, en bouw beweging in je dagelijkse routine.
- Plan actieve pauzes met stretchoefeningen en wandelingen om energiek te blijven.
- Gebruik technologie zoals een stappenteller om regelmatig te bewegen.
- Stimuleer samen sporten of wandelen voor een actieve werksfeer.
- Maak kleine keuzes, zoals wandeloverleggen, om meer in beweging te blijven.

▷ Beweegrichtlijnen

Beweegrichtlijnen

De beweegrichtlijnen adviseren hoeveel beweging nodig is voor een goede lichamelijke en mentale gezondheid. Maar hoeveel beweging is nodig? En welke beweging is goed? De beweegrichtlijnen geven antwoord op deze vragen. Tijdens de slaap worden herinneringen opgeslagen en hierdoor leer je beter.

Breng beweging in de dag

Ondanks de toenemende bewustwording van een gezonde leefstijl en het belang van bewegen, voldeed in 2023 slechts 45,1% van de Nederlanders van vier jaar en ouder aan de beweegrichtlijnen. Daarbij blijkt uit cijfers van 2023 dat we dagelijks gemiddeld ruim 9 uur zittend doorbrengen. Weinig bewegen en veel langdurig zitten hebben nadelige gezondheidseffecten. Daarom adviseren de beweegrichtlijnen: zorg voor voldoende beweging en voorkom veel stilzitten.

Hoe moet jij bewegen?

- ▶ Minstens 150 minuten per week matig of zwaar intensieve spanning, verspreid over meerdere dagen.
- ▶ Botversterkende activiteiten, voor senioren aangevuld met balansoefeningen.
- ▶ Voorkom veel stilzitten.



Meer info over de beweegrichtlijnen?

Scan de QR-code om een informatieve video over de beweegrichtlijnen te bekijken en ontdek hoe je eenvoudig meer beweging kunt integreren in je dagelijkse routine.

▶ Welke activiteit past bij jou? Doe de Test!

Ontdek met deze korte test welke vorm van bewegen het beste bij jou past. Kies bij elke vraag het antwoord dat het meest op jou van toepassing is. Tel aan het einde je punten bij elkaar op en lees welke sporten bij jou passen.

▶ Beweeg je liever samen of alleen?

- a. Samen met anderen, dat motiveert me! (3 punten)
- b. Alleen, ik vind het fijn om mijn eigen ding te doen. (1 punt)

▶ Sport je het liefst binnen of buiten?

- a. Buiten, ik houd van frisse lucht en natuur. (2 punten)
- b. Binnen, waar het altijd comfortabel is. (1 punt)

▶ Wat vind je leuker?

- a. Zweten en alles geven! (3 punten)
- b. Rustig bewegen en ontspannen. (1 punt)

▶ Waar hou je meer van?

- a. Een spel spelen of competitie. (3 punten)
- b. Werken aan mezelf, zonder wedstrijd. (1 punt)

▶ Wil je ergens naartoe werken?

- a. Ja, een doel motiveert me.
(bijvoorbeeld een 5km run of een prestatie verbeteren). (2 punten)
- b. Niet per se, ik wil gewoon genieten van het bewegen. (1 punt)

▶ Jouw uitslag: welke sport past bij jou?

5-7 PUNTEN

De ontspanner:

Je houdt van rustig bewegen en doet het vooral voor ontspanning. Denk aan yoga, wandelen, pilates of zwemmen. Beweging is voor jou een manier om tot rust te komen.

8-10 PUNTEN

De genierter:

Je houdt van balans: niet te rustig, maar ook niet te intens. Je vindt het belangrijk dat bewegen leuk is. Kies bijvoorbeeld voor fietsen, badminton, groepslessen of een gezellige wandelclub.

11-13 PUNTEN

De actieveling:

Je houdt van actie en uitdaging! Bewegen betekent voor jou zweten en jezelf uitdagen. Denk aan hardlopen, krachttraining, teamsporten of bootcamp. Een competitief element motiveert je extra.

14-15 PUNTEN

De fanantiekeling:

Je gaat voor de volle 100%! Intensieve sporten, zoals crossfit, wielrennen, HIIT-training of een uitdagende teamsport, passen perfect bij jou. Je geniet van een doel en van resultaten behalen.



Uitgebreide sporttest doen?

Wil je een uitgebreide test doen? Ga dan naar sport.nl/sportwijzer en vul de Sportwijzer in! Wie weet ontdek jij een verborgen beweegmotivatie en vind je jouw nieuwe passie.

▷ Beginnen met bewegen

Wil je meer bewegen, maar weet je niet waar te beginnen? Het kan soms lastig zijn om een nieuwe gewoonte aan te leren, maar een goed plan helpt je op weg. Bewegen is niet alleen gezond, het kan ook ontzettend leuk zijn – vooral als je iets kiest wat echt bij jou past!

Stap 1: Wat wil je veranderen en waarom?

Elke verandering begint met bewustwording. Hoeveel beweeg je nu op een gemiddelde dag? En wat zou je anders willen? Bewegen hoeft niet altijd intensief te zijn; alles telt mee. Denk aan wandelen, fietsen naar je werk of zelfs huishoudelijke klusjes.

Stel een concreet doel, zoals dagelijks 1.000 stappen extra zetten of twee keer per week wandelen met een collega. Het helpt ook om na te denken waarom je meer wilt bewegen. Wil je meer energie, sterker worden, of gewoon lekkerder in je vel zitten? Als je weet waarom je het doet, blijf je makkelijker gemotiveerd.

Stap 2: Maak een beweegplan

Een plan maken helpt je om je doelen om te zetten in actie. Gebruik bijvoorbeeld een “als-dan”-plan: Als ik thuiskom van werk, dan trek ik meteen mijn wandelschoenen aan en ga ik een halfuur lopen. Zulke eenvoudige afspraken zorgen ervoor dat je beweging een vast onderdeel van je dag wordt.

Begin met kleine, haalbare doelen. Te veel tegelijk veranderen kan overweldigend zijn. Maak één of twee concrete plannen en bouw daar stap voor stap op voort.

Stap 3: Zoek wat bij jou past

Iedereen is anders, dus kies iets waar jij blij van wordt. Hou je van gezelligheid? Zoek een sportmaatje of sluit je aan bij een wandel- of sportgroep. Beweeg je liever alleen? Probeer dan een fijne route of oefening die je zelf kunt doen. Binnen, buiten, intensief of juist rustig – er is altijd iets dat bij jou past!

Stap 4: Beloon jezelf en blijf flexibel

Vier je successen, hoe klein ook. Is het gelukt om drie weken achter elkaar te wandelen of fietsen? Trakteer jezelf op een avondje uit of iets anders waar je blij van wordt. Zo blijf je gemotiveerd.

Tegenslagen horen erbij, en dat is oké. Misschien was je doel te ambitieus, of past een andere vorm van beweging beter. Pas je plan aan en probeer opnieuw. Het gaat niet om perfectie, maar om plezier en kleine stapjes vooruit.



Dus waar wacht je nog op?

Trek die schoenen aan, maak een dansje in de keuken of pak je fiets – en ontdek hoe goed bewegen je kan laten voelen!



Hulp bij het maken van een beweegplan nodig?

Maak een afspraak met Saskia Ploeg, onze vitaliteitscoach en beweegexpert. Voor een afspraak kan je contact opnemen met Saskia via: saskia@charlygreen.nl

▷ Sportactiviteiten bij jou in de buurt!

Wist je dat bijna iedere gemeente een website heeft waar je het sportaanbod van de hele gemeente kunt vinden? Lekker makkelijk als jij op zoek bent naar een activiteiten in de buurt. Voor een aantal gemeentes hebben wij het voor je uitgezocht!



Drimmelen



Dongen



Oosterhout



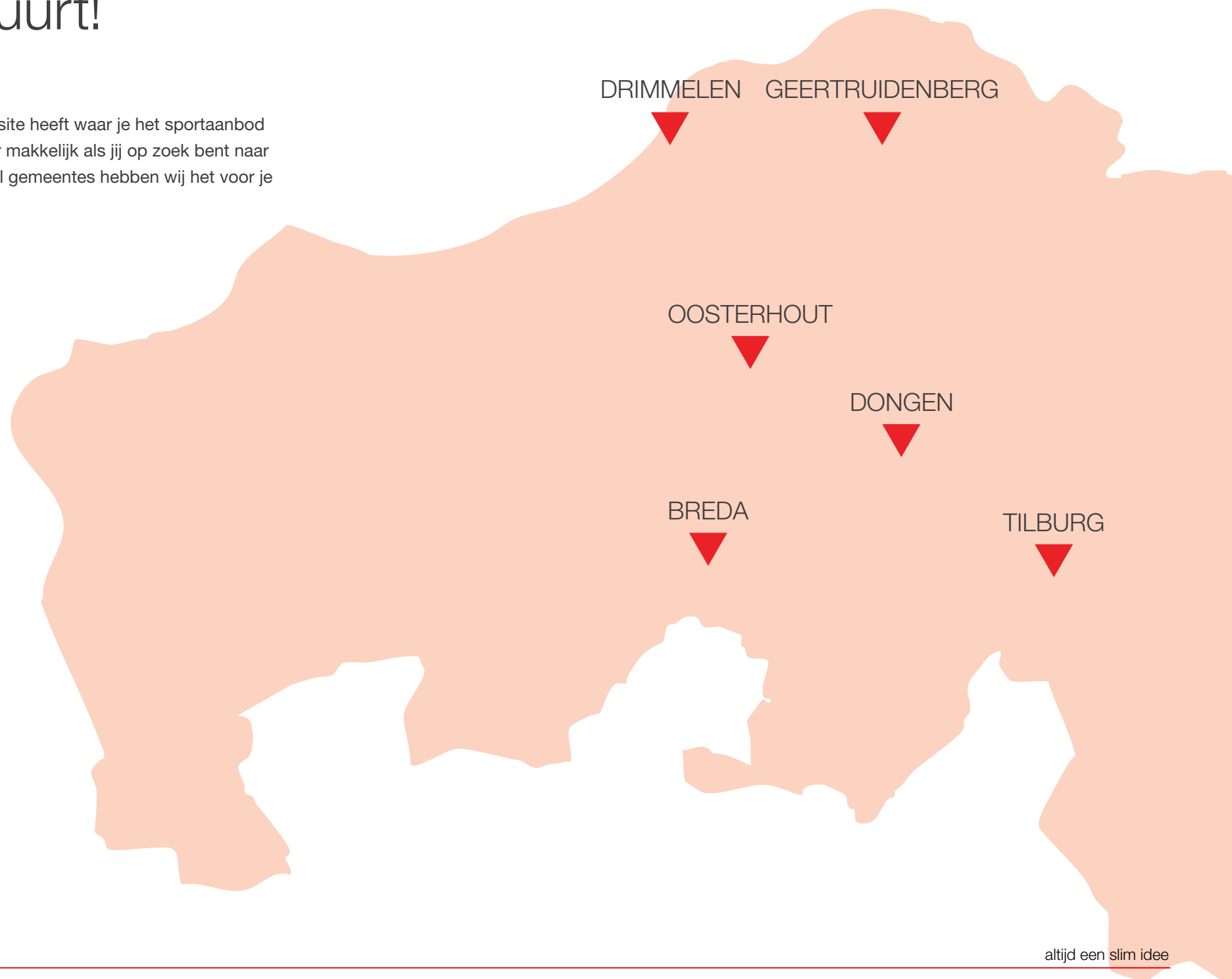
Breda



Geertruidenberg



Tilburg



▷ Samen bewegen of liever alleen?

Samen bewegen biedt extra voordelen die je niet alleen zult ervaren. Het kan niet alleen motiveren om actief te blijven, maar het maakt de activiteit ook leuker en socialer. Weet jij waarom samen bewegen zo belangrijk is, hoe je een sportmaatje kunt vinden en welke bedrijfsactiviteiten je kunt organiseren om je collega's in beweging te krijgen?

Waarom samen bewegen?

Samen bewegen biedt voordelen voor zowel lichaam als geest. Met een sportmaatje is de kans groter dat je je aan je afspraken houdt en je doelen behaalt, zelfs op dagen dat je minder zin hebt. Je motiveert elkaar, houdt elkaar verantwoordelijk en zorgt zo voor meer regelmaat en een duurzame gewoonte.

Daarnaast maakt samen sporten de ervaring leuker. Of je nu samen hardloopt, meedoet aan een groepsles, of een wandeling maakt, het plezier van samen lachen en genieten maakt het minder zwaar en versterkt jullie onderlinge band.

Sport je toch liever alleen?

Er zijn ook echte solisten die liever op eigen kracht bewegen. Of je nu in je eentje de sportschool domineert of door weer en wind rent, jouw innerlijke motivatie is krachtig. Toch kan zelfs de meest zelfstandige sporter baat hebben bij gezelschap. Een wandelmaatje of gezamenlijke training kan een verrassend leuke aanvulling zijn op je routine!

Hoe vind je een sportmaatje?

Het vinden van een sportmaatje kan makkelijker zijn dan je denkt.

Er zijn verschillende manieren om iemand te vinden die dezelfde sportieve interesses deelt:

- ▶ **Via collega's:** Een van de gemakkelijkste manieren is om collega's aan te spreken. Vaak blijkt dat je niet de enige bent die geïnteresseerd is in een bepaalde activiteit. Een lunchwandeling of gezamenlijke gym-sessie kan de ideale manier zijn om in beweging te komen, terwijl je tegelijkertijd de band met je collega's versterkt.
- ▶ **Via vrienden of familie:** Vraag je vrienden, burens of familieleden of ze interesse hebben om samen te sporten. Misschien hebben ze al interesse in dezelfde activiteit of willen ze iets nieuws proberen.
- ▶ **Lokale sportgroepen:** Als je geen sportmaatje in je directe omgeving hebt, kun je ook lokale sportgroepen of online community's verkennen. Veel steden bieden wandelgroepen, hardloopclubs of gezamenlijke fietsritten aan. Dit is een geweldige manier om nieuwe mensen te ontmoeten met een gedeelde passie voor beweging.



Bewegen op het werk

Een andere geweldige manier om samen te bewegen, is door bedrijfsactiviteiten te organiseren. Het stimuleert niet alleen de gezondheid van je collega's, maar zorgt ook voor een teambuilding-element. Hier zijn enkele ideeën voor het organiseren van sportieve bedrijfsactiviteiten:

Lunchwandelingen: Maak van de lunchpauze een moment om samen naar buiten te gaan. Een korte wandeling van 20-30 minuten kan niet alleen helpen om je lichaam in beweging te krijgen, maar het biedt ook een ontspannende break van het werk. Het is een geweldige manier om te praten met collega's, ideeën uit te wisselen en de geest te verfrissen.



Sportevenementen: Organiseer een sportevenement, zoals een bedrijfs-padeltoernooi, een hardlooppwedstrijd of een teamsportwedstrijd. Dit brengt collega's samen op een leuke en actieve manier, terwijl het ook de teamgeest versterkt. Het is een uitstekende gelegenheid om zowel de competitieve als de samenwerkende kant van collega's te ontdekken.

Fitness challenges: Een andere leuke manier om samen te bewegen is door een fitness-uitdaging in de organisatie te lanceren. Dit kan een maandelijkse uitdaging zijn, zoals het aantal stappen per dag, het aantal kilometers fietsen, of zelfs een gezamenlijke yogasessie. Je kunt het competitief maken of juist gericht op samenwerking, afhankelijk van wat het beste past bij de cultuur van je bedrijf.

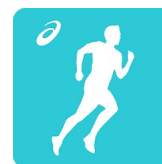


▷ Jouw programma in je broekzak

Gratis sportapps voor thuis

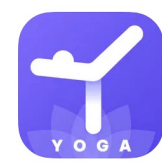
Sport je graag thuis en beleef je hier plezier aan? Dan zijn sport-apps de perfecte oplossing om in beweging te komen. Of je nu behoefte hebt aan een korte training van 7 minuten of een uitgebreide workout, met een sport-app op je telefoon heb je alles binnen handbereik.

Deze apps zijn gratis, eenvoudig in gebruik en bieden programma's voor elk niveau, van beginner tot gevorderde. Dus waar wacht je nog op? Download een sport-app en begin vandaag nog. Of je nu een ontspannende yoga-sessie doet, je kracht traint of een energieboost krijgt van een cardio-workout, er is altijd een app die bij je past. Alles wat je nodig hebt is de motivatie om te beginnen – en die vind je in de app!



Runkeeper

De naam doet vermoeden dat de app alleen voor hardlopers is, maar ook voor fietsers en wandelaars is dit een aanrader. De app houdt je route en snelheid bij. Je kunt zelf aan de slag gaan, maar Runkeeper heeft ook verschillende trainingsschema's is heel erg makkelijk.



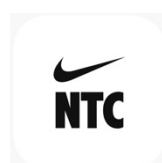
Daily Yoga

Een mooie manier van bewegen zonder je lichaam al te veel te belasten. Afhankelijk van je doel heeft de app verschillende series die je kunt volgen. Een serie bestaat uit filmpjes waarin diverse poses duidelijk worden uitgelegd. verder? Dan betaal je maandelijks een kleine bijdrage.



7-minute workout

Wat zijn nou 7 minuten op een dag? De Seven Minute Workout app motiveert je om elke dag 7 minuten een workout te doen. De app houdt bij of je dit dagelijks doet. Houd jij het vol? Als je iedere dag beweegt zul je je gegarandeerd sterker en fitter gaan voelen. Pluspunt; je hebt geen materialen nodig, dus wat houd je nog tegen?



Nike Training Club

Met de NTC app krijg je toegang tot meer dan 200 gratis work-outs en gerichte trainingsschema's, en stap-voor-stap begeleiding. Je vindt altijd een work-out die bij jou past, of het nu gaat om uitdagende yogalessen of lichaamsgewichtssessies, met of zonder materialen.

▶ Creatief bewegen met wat je in huis hebt

Sportattributen

Wist je dat je in je eigen huis allerlei materialen kunt gebruiken om een effectieve training te doen? Het enige wat je nodig hebt, is een beetje creativiteit en een paar alledaagse voorwerpen die je normaal misschien niet voor sport zou gebruiken. Zelfs een boodschappentas vol waterflessen kan dienen als een perfect alternatief voor gewichten! Hier zijn enkele manieren om met huishoudelijke artikelen je eigen sportattributen te maken:

1. Waterflessen als dumbbells / kettlebell
2. De trap als trainingspartner
3. Een handdoek voor schuifbewegingen
4. Een stoel voor dips en oefeningen met je eigen lichaamsgewicht
5. Een elastiek als weerstandsband

Met een beetje creativiteit kun je elke ruimte in je huis omtoveren tot een sportschool. Je hebt geen dure apparatuur nodig om een effectieve workout te doen; je kunt met simpele huishoudartikelen al een complete training uitvoeren. Dus, verzamel wat je in huis hebt, benut die trap, en begin met bewegen!



► Effectieve oefeningen voor thuis

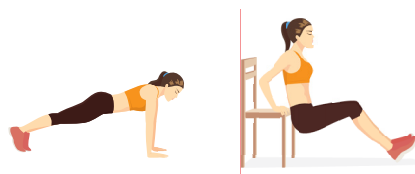
Je hebt helemaal geen apparatuur nodig om een geweldige workout te doen! Met alleen je eigen lichaamsgewicht kun je je spieren trainen, je conditie verbeteren en je lichaam sterker maken. Hier zijn enkele eenvoudige maar effectieve oefeningen die je thuis kunt proberen:

► Voor het onderlichaam:



Squats, **lunges** en **wallsits** versterken je benen, billen en core, terwijl ze werken aan balans en spierkracht. Voer de bewegingen gecontroleerd uit en houd de juiste houding aan voor maximaal effect.

► Voor het bovenlichaam:



Push-ups en **tricep dips** versterken je borst, schouders, triceps en core. Pas de moeilijkheid aan je niveau aan voor een effectieve workout.

► Voor de core:



Plank, **mountain climbers** en **Russian twists** versterken je core en combineren stabiliteit met dynamische beweging. Voeg intensiteit toe door snelheid of weerstand aan te passen.

► Voor de cardio:



Burpees en **high knees** verhogen je hartslag en verbranden calorieën, terwijl ze je hele lichaam activeren. Ideaal voor een intensieve cardio-workout.

► Voor flexibiliteit en mobiliteit:



Cat-Cow en **Downward Dog** houden je rug soepel en stretchen je hamstrings en schouders. Perfect voor flexibiliteit en ontspanning.

▷ Gezond en actief het hele jaar door

Elk seizoen biedt unieke mogelijkheden om actief te blijven. Of het nu de frisse lucht van de winter is of de warme zonnestralen van de zomer, er zijn het hele jaar door manieren om te bewegen en te sporten. In dit artikel geven we je inspiratie voor elke tijd van het jaar, met praktische tips om optimaal van elk seizoen te profiteren.



▷ WINTER



▷ LENTE



▷ ZOMER



▷ HERFST

Genieten van de kou

In de winter kan het een uitdaging zijn om in beweging te blijven, maar het is zeker niet onmogelijk. De koude lucht kan juist verfrissend zijn, en er zijn genoeg manieren om het winterseizoen actief door te brengen.

1. Wandelen in de natuur
2. Wandelen in het donker
3. Schaatsen
4. Online workouts

De natuur komt tot leven

De lente is een prachtig seizoen om buiten te zijn. De temperaturen stijgen, bloemen beginnen te bloeien en de natuur komt tot leven. Dit is het perfecte moment om je buitensporten op te pakken en nieuwe activiteiten te proberen.

1. Start een wandelclub
2. Hardlopen in parken

Actief onder de zon

De zomer biedt de meeste mogelijkheden om buiten te sporten en te genieten van het mooie weer. De lange dagen en het zonnige weer maken het makkelijk om actief te blijven.

1. Zwemmen
2. Fietsen
3. Buiten bootcamps

Geniet van de kleurrijke natuur

De herfst is een van de mooiste seizoenen voor buitensporten, met de rijke kleuren van de bladeren en het frisse herfstweer. Het is ook het perfecte seizoen om meer mindfulness in je bewegingen te integreren.

1. Mindful wandelen
2. Mooie herfst boswandeling

▷ Fit tot aan je pensioen en daarna!

Fit zijn tot en met je pensioen betekent niet alleen gezond blijven op je werk, maar ook energie hebben voor de dingen die je buiten je werk belangrijk vindt. Door goed voor jezelf te zorgen, leg je een sterke basis voor een actieve en plezierige toekomst.

Regelmatig bewegen, gezonde keuzes maken en tijd nemen om te ontspannen helpen je niet alleen om productief en scherp te blijven tijdens je carrière, maar geven je ook de kracht en vitaliteit om van je vrije tijd te genieten. Of het nu gaat om tijd doorbrengen met familie, reizen, een hobby oppakken of gewoon lekker in je vel zitten: fit zijn geeft je de vrijheid om te doen waar jij blij van wordt.

Door nu te investeren in een gezonde levensstijl, zorg je ervoor dat je ook na je pensioen volop kunt genieten van alles wat het leven te bieden heeft. Je voelt je sterker, veerkrachtiger en positiever. Want als je goed voor jezelf zorgt, geef je jezelf de beste kans op een lange, energieke en gelukkige toekomst.



▶ Martens betaalt (mee aan) jouw sportactiviteit!

Stimuleringsregeling lichaamsbeweging

Bij Martens vinden we het belangrijk dat je gezond en actief blijft. Daarom willen we je graag ondersteunen door (mee) te betalen aan sport- en beweegactiviteiten. Door gebruik te maken van deze regeling kun je niet alleen werken aan je gezondheid, maar ook plezier beleven aan sporten of fietsen. Wij willen je stimuleren om in beweging te blijven, en dit doen we door het bieden van een jaarlijks budget voor activiteiten die bijdragen aan een gezonde levensstijl. Zo kun jij op een gemakkelijke manier actief blijven, en dat alles met een beetje hulp van Martens!

Uitgangspunt

We willen graag sporten en fietsen stimuleren en dit op een zo eerlijk mogelijke manier bereiken.

Spelregels:

- De medewerker krijgt twee maal per jaar de kans om in periode 5 en periode 12 een op naam gestelde verenigings sportfactuur (met betaalbewijs) in te leveren bij beleidsinformatie met een datum in het kalenderjaar, waaruit blijkt dat dit in het kader van lichaamsbeweging is (zie bijlage, als de sport op de lijst staat kom je in aanmerking). Dit mag per email of per interne post. De beoordeling of aan de criteria van lichaamsbeweging wordt voldaan ligt bij Martens.
- Indien de medewerker niet deel neemt aan een verenigingssport, kan de medewerker in periode 5 en periode 12 een op naam gestelde factuur van een aankoop fiets (met betaalbewijs) inleveren bij beleidsinformatie met een datum, waaruit blijkt dat de fiets is aangekocht in het kalenderjaar. De op naam gestelde factuur is vervolgens maximaal 5 jaar op rij te declareren. Aan deze regeling kunnen medewerkers die de beschikking hebben over een auto van de zaak niet participeren. Daarnaast is het de intentie van de werknemer om de fiets te gebruiken voor woon- werkverkeer.
- Het maximaal te declareren bedrag bedraagt per jaar 180 euro (bruto inhouding-netto uitbetaling) per persoon. Martens is gerechtigd het bedrag voor deze regeling bij te stellen indien de kosten te hoog worden.
- De factuurbedragen zullen in periode 6 en periode 13 worden uitbetaald.
- Per jaar wordt een bedrag vastgesteld voor de stimuleringsregeling. Dit bedrag kan naar boven of beneden wijzigen en wordt uiterlijk op 1 oktober voorafgaand aan het nieuwe jaar vastgesteld in het HOT. Martens mag te allen tijde het bedrag bijstellen, indien de kosten voor deze regeling te hoog worden.

Regeling:

M.i.v. 1-1-2023 kunnen medewerkers met een Nederlands Martens-contract gebruik maken van een sportstimuleringsregeling, een potje waaruit medewerkers een jaarlijks budget van 180 euro per persoon hebben voor een verenigingssport/fitness of aankoop fiets. De regeling is niet 100% waterdicht, maar wij willen nadrukkelijk vermelden dat het “ons Martens” potje is. Dit potje mag enkel aan onze medewerkers worden besteed.

Sporten die onder de stimuleringsregeling lichaamsbeweging Martens vallen:

Sport stimulering lichaamsbeweging	Gem. verbranding kcal/kg/uur:	
• Fitness/sportschool	Ja	6-12
• Bootcampcrossfit	Ja	6-12
• Tennis	Ja	7
• Voetbal	Ja	7
• Badminton	Ja	5
• Basketbal	Ja	6
• Handbal	Ja	8
• Wielersport	Ja	4-12
• Volleybal	Ja	3
• Atletiek	Ja	6-12
• Squash	Ja	12
• Zwemmen	Ja	6
• Vechtsport	Ja	10
• Schaatsen	Ja	7
• Duiken	Ja	10

Bron: gezondheidsnet.nl (met welke sport verbruik je de meeste calorieën)

Indien de sport op bovenstaande lijst staat, kun je een factuur van de contributie declareren (op naam gestelde factuur met betaalbewijs inleveren bij Beleidsinfo). Sporten die niet op de lijst staan kunnen niet gedeclareerd worden.

Door onderstaande vragen te beantwoorden, kan je even stilstaan bij jouw gewoontes en verbeterpunten.

Mijn energieniveau is in het algemeen.....



Ik word meestal uitgerust wakker....



Ik eet gezond, ook tijdens de wisselende diensten....



Ik heb een goed ritme gevonden in
werk, slaap, eten en bewegen...

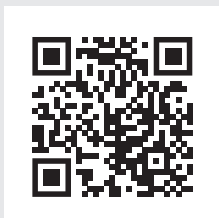


Ik beweeg voldoende voor meer energie
en een gezond lijf...



Kan je wel hulp of persoonlijk advies gebruiken? Maak een afspraak met Saskia Ploeg, de leefstijl-coach van Martens! Stel gerust je vragen en deel je ervaringen op het spreekuur voor maatwerk!

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.[illegible]



Scan de QR-code voor de nieuwste verhalen en vergeet je vooral niet in te schrijven voor de digitale nieuwsbrief!

MARTENS.SAMENVITALEROPWEG.NL