

Webinar "Samen sterk, gezond aan het werk"



Noord- en Oost-Gelderland



- Mentaal in balans blijven -



Gelderse
Sport
Federatie

Op 15 maart 2021 organiseerden GGD Noord- en Oost-Gelderland en de Gelderse Sport Federatie het webinar "Samen sterk, gezond aan het werk" voor werkgevers in Gelderland. Drie thema's stonden centraal: bewegen naar/van/tijdens het werk, een rookvrije werkomgeving, en mentaal in balans blijven. Het onderdeel Mentaal in balans blijven werd verzorgd door Irene Linders van NOG Fitter en Vitaler en Els Bransen en Lily Menco van het Trimbos Instituut.



Wat is NOG Fitter en Vitaler?

Dat is een gratis platform van GGD NOG voor werkgevers in de regio Noord- en Oost-Gelderland. We inspireren en informeren werkgevers over de BRAVO thema's: Bewegen, Roken, Alcohol, Voeding en Ontspanning. Bekijk de [website](#).

Word ook partner!

Is jouw bedrijf/organisatie gevestigd in en/of werkzaam in Noord- en Oost-Gelderland? Word dan partner. Dan ontvang je de nieuwsbrief. En kan je voor advies en ondersteuning de Gezonde Werkvloer Adviseur inschakelen.

Aan de slag met mentale gezondheid?

Bekijk op onze website de informatie over het thema Ontspanning. Hier vind je beschrijvingen van geschikte interventies, apps en websites. En bekijk de materialen in onze toolkit.

Hoe werkt de GGD aan ontspannen medewerkers?

Sinds 2019 werkt GGD NOG aan een gezonde GGD-werkvloer. We zijn gestart met activiteiten voor de thema's Bewegen en Ontspanning. Bekijk hier ons activiteitenplan.



Wat doet het Trimbos Instituut?

Het Trimbos Instituut zet zich (onder andere) in voor het versterken van de mentale gezondheid in Nederland en de preventie van depressie, angststoornissen en suïcide. De website Mentaal Vitaal biedt ook veel informatie over deze thema's.

Welke adviezen hebben Els en Lily voor werkgevers?

Het Trimbos onderzoekt hoe de mentale gezondheid van werknemers bevorderd kan worden en stress- en spanningsklachten kunnen worden voorkomen. Bekijk hier de presentatie van Els Bransen en Lily Menco over dit onderzoek tijdens het webinar op 15 maart.

Overig aanbod

Doe mee aan de week van de werkstress.

Elk jaar in november organiseert OVAL de week van de werkstress. Werkgevers kunnen hieraan meedoen. Bekijk de website.

Workshop Bewustwording en omgaan met stress.

De Gelderse Sport Federatie kan voor werkgevers de workshop Bewustwording en omgaan met stress organiseren. Bekijk de website.