

Duurzame inzetbaarheid

| Nr. | Activiteit | Toelichting / uitgebreidere omschrijving activiteiten | Planning | Geschatte kosten 2021 | Geschatte jaarlijkse kosten vanaf 2022 |
|--|--|--|---------------|-----------------------|--|
| <u>Aandacht voor duurzame inzetbaarheid (per jaar wordt een specifiek subthema gekozen).</u> | | | | | |
| 1 | 2021: Thema Mentale veerkracht en weerbaarheid | 2 GGD brede (online) bijeenkomsten, verzorgd door externe sprekers. | 2021 | € 2.000 | nvt |
| 2 | 2022 en verder: thema's nog te bepalen | De DI thema's waar in 2022 en verder wordt ingezet, worden tzt bepaald. Dan wordt ook bekeken welke activiteiten hierbij passen. | 2022 ev | nvt | € 5.000 |
| | | | Totaal | € 2.000 | € 5.000 |

Thema Bewegen

| Nr. | Activiteit | Toelichting / uitgebreidere omschrijving activiteiten | Planning | Geschatte kosten 2021 | Geschatte jaarlijkse kosten vanaf 2022 |
|---|---|---|-----------|-----------------------|--|
| <u>(her)Plaatsen van dynamisch meubilair en bevorderen van het (juiste) gebruik daarvan.</u> | | | | | |
| 1a | Sta-fiets bureau + deskbike aanland-locaties | Op elke aanlandlocatie 1 sta-fiets bureau + 1 deskbike plaatsen. | 2021 | € 3.000 | € 0 |
| 1b | Informereren over (juist gebruik van) dynamisch meubilair | Informatie over het belang van en over de juiste instelling van en/of juiste werkhouding bij en/of in de buurt van de actieve werkplekken aanbieden. Evt. ook informatie in de vorm van workshop/filmpje oid aanbieden, naast schriftelijke info. Regelmatig iemand met verstand van zaken (bijv. Willy, Sandra) een rondje laten lopen, die GGD'ers zo nodig aanspreekt / informeert over een (on)gezonde werkhouding. | jaarlijks | € 0 | € 0 |
| 1c | Gebruik dynamisch meubilair stimuleren | Gebruik dynamisch meubilair stimuleren door jaarlijks informatie hierover te verspreiden of een actie te organiseren. Bijv. enthousiaste ervaringen delen via filmpjes, aanjagers inzetten, workshop, challenge (wie heeft de meeste km's op een deskbike gemaakt?) | jaarlijks | € 300 | € 300 |
| <u>Stimuleren van fietsen naar, van en tijdens het werk.</u> | | | | | |
| 2a | Bekendheid fietsplan vergroten | De bekendheid vergroten van de mogelijkheid om via de GGD fiscaal aantrekkelijk een fiets aan te schaffen. Aangeven dat het ook mogelijk is om een vouwfiets aan te schaffen, zodat het makkelijker is om een stuk van je reis met de fiets af te leggen (naast auto of OV). (Regeling is verruimd. Opnemen in nieuwe personeelshandboek). | jaarlijks | € 0 | € 0 |
| 2b | Diverse fiets acties | 1 keer per jaar een fiets actie organiseren, zoals een bedrijfsuitje op de fiets, een fietsonderhoud cursus, een (e-)fiets test actie, deelname aan een fiets evenement/interventie zoals 'Rij2op5' of 'Fietsen scoort' of de Lady's Ride. Suggesties ophalen in organisatie. | jaarlijks | € 700 | € 700 |
| <u>Stimuleren van zitonderbrekingen tijdens het werk.</u> | | | | | |
| 3a | Informatie & activiteiten mbt zitonderbrekingen | Informatie over belang van zitonderbrekingen opstellen en verspreiden. Geschikte Apps (zoals Desk workout, app Stand up!), evt. timer instellen op PC, energizers, actieve vergadervormen, yoga workshops, etc | jaarlijks | € 500 | € 100 |
| 3b | Tafeltennis tafel | Gebruik van tafeltennistafel stimuleren, bijv. dmv challenges | jaarlijks | € 100 | € 100 |
| 3c | #FITOPJEWERK Challenge | Meedoen aan de #FITOPJEWERK Challenge van NOG Fitter en Vitaler. | jaarlijks | € 0 | € 0 |
| <u>Stimuleren van sporten en bewegen tijdens het werk en in de vrije tijd.</u> | | | | | |
| 4a | Sport workshops | Op locatie (laten) verzorgen van een of meer workshops over diverse sporten, zoals pilates, yoga, tafeltennis, darten, etc. | jaarlijks | € 500 | € 500 |
| 4b | Diverse sport/beweeg acties | Bekendheid geven / deelname stimuleren aan en samen trainen voor acties zoals wandel naar je werk dag, fiets naar je werk dag, traploop dag, ambtenaren loop, bedrijfs volleybal, ljselloop, European Company Games (juni 2022) etc. | jaarlijks | € 700 | € 700 |
| <u>Stimuleren van (lunch)wandelingen tijdens het werk.</u> Diverse GGD'ers benutten de (lunch)pauze om een (lunch)wandeling te maken en vragen rond welke collega's mee willen gaan. In W'veld staan enkele paraplu's bij de uitgang, zodat ook bij regen gewandeld kan worden. | | | | | |

Thema Bewegen

| Nr. | Activiteit | Toelichting / uitgebreidere omschrijving activiteiten | Planning | Geschatte kosten 2021 | Geschatte jaarlijkse kosten vanaf 2022 |
|---|-------------------------------|---|---------------|-----------------------|--|
| 5a | (Lunch)wandelen stimuleren | Meer GGD'ers verleiden om (samen) een (lunch)wandeling te maken; anderen stimuleren door elkaar mee te vragen. Aanjagers/ambassadeurs hiervoor inzetten. Evt. 'pauze/wandel signaal' instellen via PC. | jaarlijks | € 0 | € 0 |
| 5b | Wandeling + lunch organiseren | 1 keer per jaar een wandeling + (gezonde) lunch organiseren, zoals de werkgroep GGD Beweegt al enkele keren heeft gedaan. Lunchpakketjes voor medewerkers andere locaties verzorgen. | jaarlijks | € 700 | € 700 |
| Begeleiden van GGD'ers die hun beweegpatroon en/of hun (over)gewicht willen aanpakken. | | | | | |
| 6a | Individuele begeleiding | Met geïnteresseerde GGD'er bekijken welke optie / welk aanbod voor hem/haar het best passend is. Bijv. begeleiding door fysiotherapeut of leefstijlcoach. | doorlopend | zorgverzekering | zorgverzekering |
| 6b | Groeps begeleiding | Met geïnteresseerde GGD'ers bekijken welke optie / welk aanbod voor hen het best passend is. Bijv. coachingsprogramma Voeding & Beweging (IZA), workshop Blue zones (IZA), workshop Gezonde Leefstijl (GSF) | doorlopend | zorgverzekering | zorgverzekering |
| | | | Totaal | € 6.500 | € 3.100 |

Thema Roken

| Nr. | Activiteit | Toelichting / uitgebreidere omschrijving activiteiten | Planning | Geschatte kosten 2021 | Geschatte jaarlijkse kosten vanaf 2022 |
|--|------------------------|---|----------|-----------------------|--|
| <u>Inpandige rookruimte sluiten (wettelijk verplicht per 1/7/2021)</u> | | | | | |
| 1a | Hoofdlocatie Warnsveld | Niet van toepassing | nvt | € 0 | € 0 |
| 1b | Sublocaties | Wettelijke verplichting mbt sluiting inpandige rookruimten kenbaar aan eigenaren/beheerders van de GGD-sublocaties. In een gesprek/mail/brief aan de eigenaren/beheerders aangeven dat de GGD een rookvrije organisatie wil worden en dat we hen oproepen om voor onze sublocaties eventueel nog aanwezige inpandige rookhokken te sluiten. | 2021 | € 0 | € 0 |
| <u>Rookvrije entree realiseren</u> | | | | | |
| 2a | Hoofdlocatie Warnsveld | Zichtbaar maken dat de GGD entree rookvrij is dmv rookvrij stickers/posters/borden. | 2021 | € 300 | € 0 |
| 2b | Sublocaties | * Wens mbt rookvrije (GGD) entrees van GGD sublocaties kenbaar aan eigenaren/beheerders van sublocaties (zie punt 2b). * Indien (GGD) entrees van sublocaties al rookvrij zijn/worden: dit dmv rookvrij stickers/posters/borden (beter) zichtbaar (laten) maken. | 2021 | € 600 | € 0 |
| <u>Rookvrij terrein realiseren</u> | | | | | |
| 3a | Hoofdlocatie Warnsveld | * Afspraken mbt rookvrij terrein maken met eigenaar/beheerder. * Afspraken mbt rookvrij terrein maken met onze GGD-buren (zoals Kimenai, Sportschool Kickbox Zutphen). * Rookvrij borden/tegels (laten) plaatsen bij diverse ingangen GGD terrein => achteraan bij bushalte, inrit zijkant, voorkant (vanaf blauwe bankje). * Vuilnisbakken met peukendover (laten) plaatsen bij diverse ingangen GGD terrein => achteraan bij bushalte, inrit zijkant, voorkant (vanaf bankje om boom of vanaf blauwe bankje). * Peukendover in fietsenhok weghalen en rookvrij stickers/posters plakken bij oude rookplek. * Overleg met GGD huismeesters over checken op overtredingen van rookverbod. Zo nodig scholing van huismeesters als dat nodig blijkt. | 2021 | € 1.000 | € 0 |
| 3b | Sublocaties | * Wens mbt rookvrije terreinen kenbaar maken aan eigenaren/beheerders van sublocaties (zie punt 2b). | 2021 | € 0 | € 0 |
| <u>Regels vaststellen over roken onder werktijd</u> | | | | | |
| 4 | Rokende GGD'ers | * Nieuwe regels mbt rookpauzes onder werktijd communiceren: Rookpauzes vinden plaats (a) in eigen tijd, (b) buiten het zicht van bezoekers, cliënten en samenwerkingspartners van de GGD en (c) bij voorkeur wandelend ipv stilstaand. | 2021 | € 0 | € 0 |
| <u>Stoppen met roken (SMR) ondersteuning bieden aan werknemers</u> | | | | | |

Thema Roken

| Nr. | Activiteit | Toelichting / uitgebreidere omschrijving activiteiten | Planning | Geschatte kosten 2021 | Geschatte jaarlijkse kosten vanaf 2022 |
|--|----------------------|--|---------------|-----------------------|--|
| 5 | Rokende GGD'ers | <ul style="list-style-type: none"> * Met een aantal rokende GGD'ers het gesprek aangaan. Wat willen/denken zij mbt SMR? * Evt. in aanvulling op bovenstaande punt een vragenlijst onder GGD'ers uitzetten om te achterhalen hoeveel rokende GGD'ers er zijn, of zij wel/niet onder werktijd roken, of zij wel/niet willen stoppen of minderen en of zij ondersteuning daarbij wensen vanuit de GGD. Evt. ook de mening van niet-rokende GGD'ers over een aantal zaken navragen. Indien mogelijk deze vragen niet via een aparte vragenlijst uitzetten, maar toevoegen aan een bestaande vragenlijst. * Overleg met preventiemedewerker GGD en Care2Work over SMR aanbod en actief aanspreken/aansporen/bevragen van GGD'ers over SMR. * Overleg met 3 collectieve zorgverzekeraars (IZA, Menzis en CZ) over SMR aanbod en vergoedingen voor GGD'ers die bij hen verzekerd zijn. * Indien van toepassing een collectief SMR aanbod organiseren voor GGD'ers die willen stoppen of minderen met roken. Bijv. "Rookvrij ook jij" voor bedrijven van SineFuma of "Samen Sterker Stoppen" van UM Maastricht. * Doorgaan met jaarlijkse interne promotie voor Stoptober. | 2021 | € 600 | € 600 |
| Communiceren over rookvrij beleid GGD NOG | | | | | |
| 6a | Interne communicatie | <ul style="list-style-type: none"> * (Laten) Aanpassen teksten roken in GGD NOG Personeelshandboek * Rookvrij beleid en rookpauze regels van de GGD via het Portaal bekend maken en via het GGD NOG Personeelshandboek * Nieuwe GGD-medewerkers via Project Instroom informeren over het rookvrij beleid van de GGD. | 2021 | € 0 | € 0 |
| 6b | Externe communicatie | <ul style="list-style-type: none"> * Op website GGD aangeven dat GGD NOG rookvrij is. * Op (format voor) GGD vacatures aangeven dat GGD NOG rookvrij is. * Rookvrij beleid GGD NOG als goed voorbeeld delen op de website van NOG Fitter en Vitaler. * GGD NOG als rookvrije organisatie aanmelden bij rookvrijegeneratie.nl. * GGD NOG als partner aanmelden bij landelijke Netwerk Nederland Rookvrij (al gerealiseerd). * (Frequenter) delen van rookvrij boodschap via de sociale media kanalen van de GGD (doorlopend). | 2021 | € 0 | € 0 |
| | | | Totaal | € 2.500 | € 600 |

Thema Alcohol

| Nr. | Activiteit | Toelichting / uitgebreidere omschrijving activiteiten | Planning | Geschatte kosten 2021 | Geschatte jaarlijkse kosten vanaf 2022 |
|---|------------|--|----------|-----------------------|--|
| <u>Communiceren over alcoholvrij beleid GGD NOG</u> | | | | | |
| 1a | Intern | <ul style="list-style-type: none"> * (Laten) Aanpassen teksten alcohol in GGD NOG Personeelshandboek * Alcoholvrij beleid van de GGD via het Portaal bekend maken * Nieuwe GGD-medewerkers via Project Instroom informeren over het alcoholvrij beleid van de GGD. | 2021 | € 0 | € 0 |
| 1b | Extern | <ul style="list-style-type: none"> * Op website GGD aangeven dat GGD NOG alcoholvrij is. * Op (format voor) GGD vacatures aangeven dat GGD NOG alcoholvrij is. * Alcoholvrij beleid GGD NOG als goed voorbeeld delen op de website van NOG Fitter en Vitaler. * (Frequenter) delen van alcoholvrij boodschap via de sociale media kanalen van de GGD (doorlopend). | 2021 | € 0 | € 0 |
| Totaal | | | | € 0 | € 0 |

Thema Voeding (wordt in 2022 uitgewerkt en uitgevoerd)

| Nr. | Activiteit | Toelichting / uitgebreidere omschrijving activiteiten | Planning | Geschatte kosten 2021 | Geschatte jaarlijkse kosten vanaf 2022 |
|-----|------------|---|---------------|-----------------------|--|
| | | | | nvt | nntb |
| | | | | nvt | nntb |
| | | | Totaal | nvt | € 2.700 |

Thema Ontspanning (= mentale gezondheid)

| Nr. | Activiteit | Toelichting / uitgebreidere omschrijving activiteiten | Planning | Geschatte kosten 2021 | Geschatte jaarlijkse kosten vanaf 2022 |
|---|--|--|-----------|-----------------------|--|
| <u>Stimuleren van ontspanning door rustmomenten tijdens het werk.</u> | | | | | |
| 1a | Rustmomenten stimuleren | Jaarlijks informatie geven over het belang van korte rustmomenten tijdens het werk. Via schriftelijke info, filmpje, apps (zoals 'Headspace', 'Yoga studio'), online oefeningen (zoals 'Ontspan' en 'Energie opladen'), ed. Evt. op beeldscherm een pauzesignaal laten 'oppoppen'. Zo nodig een cultuuromslag bewerkstelligen zodat collega's die rustmomenten ook durven nemen. | jaarlijks | € 200 | € 200 |
| 1b | Diverse workshops/cursussen aanbieden | 1 keer per jaar een workshop en/of (korte) groepscursus aanbieden over een (ontspannend) onderwerp, zoals yoga of mindfulness. Suggesties voor thema's/onderwerpen ophalen in de organisatie. | jaarlijks | € 700 | € 700 |
| <u>Stimuleren van ontspanning door beweegmomenten tijdens het werk.</u> | | | | | |
| Zie hiervoor de activiteiten op het tabblad Bewegen. | | | | | |
| <u>Stimuleren van plezier tijdens het werk.</u> | | | | | |
| 3a | Informatie over werkplezier | Er bestaan diverse geschikte apps (bijv. 'Happy We', '2DaysMood', 'MrMood'), interventies (bijv. 'Van werkstress naar werkplezier'). GGD'ers jaarlijks hierover informeren. Vergoeding van (een deel van) de kosten via IKB regelen. | jaarlijks | € 300 | € 300 |
| 3b | Landelijke campagne 'Week van de werkstress' | In november wordt jaarlijks de landelijke campagne 'Week van de werkstress' georganiseerd; deze richt zich niet alleen op werkstress maar ook op werkplezier. Jaarlijks bekijken welke onderdelen van deze campagne voor de GGD bruikbaar zijn. | jaarlijks | € 300 | € 300 |
| 3c | Collega's beter (prive) leren kennen | Als je je collega's beter kent, is het makkelijker om even een praatje te maken en naar elkaars wel en wee te vragen. Dat verhoogt het werkplezier. Via diverse manieren stimuleren dat GGD'ers elkaar beter leren kennen. Bijv. via een informele varianten van de klinische les, '5 vragen aan', workshops door collega's met een bepaald talent of passie, ed. Aansluiting bij No Guts no Glory initiatief. | jaarlijks | € 0 | € 0 |
| <u>Bevorderen van de mentale fitheid.</u> | | | | | |
| 4a | Informatie over mentale fitheid | Er bestaan diverse geschikte (online) tests (bijv. 'Mentale Fitheid'), apps, oefeningen (bijv. 'Problemen oplossen doe je zo'), trainingen (bijv. module 'Geef richting'), interventies (bijv. 'PsyFit'). GGD'ers jaarlijks hierover informeren. Vergoeding van (een deel van) de kosten via IKB regelen. | jaarlijks | € 800 | € 800 |
| 4b | Informatie over slaap(problemen) | Een (langdurig) tekort aan slaap heeft invloed op je humeur, geheugen, concentratie, functioneren en mentale weerbaarheid. Er bestaan diverse geschikte (online) tests, apps (bijv. 'Sleep Cycle Alarm Clock'), oefeningen, trainingen (bijv. 'Beter slapen' of module 'Slaapproblemen'). GGD'ers jaarlijks hierover informeren. Vergoeding van (een deel van) de kosten via IKB regelen. | jaarlijks | € 800 | € 800 |
| <u>(Her)inrichten van de (fysieke) kantooromgeving.</u> | | | | | |

| Nr. | Activiteit | Toelichting / uitgebreidere omschrijving activiteiten | Planning | Geschatte kosten 2021 | Geschatte jaarlijkse kosten vanaf 2022 |
|--|--|--|------------|-----------------------|--|
| 5a | Herplaatsing van een aantal zitjes in W'veld | In W'veld zijn binnen diverse (gezellige) zitjes om - samen met een of meer collega's - even een (koffie)pauze te nemen; deze worden goed gebruikt. De 2 (privacy)zitjes achterin de gang op de 1e verdieping worden weinig gebruikt. 1 van deze zitjes verplaatsen naar elders (gang BG) in het gebouw. | 2021 | € 0 | € 0 |
| 5b | Plaatsing van extra zitjes rondom W'veld | In W'veld staat buiten 1 bankje vlak voor het gebouw en 1 bank rond de boom iets verderop. Door diverse GGD'ers is geopperd om op de plek van de (niet werkende) fontein extra zitjes te plaatsen. Onderzoeken of dit toegestaan is. Bij de vijver achter het gebouw staan 2 bankjes; deze worden echter (voor zover bekend) niet gebruikt. Gebruik van deze zitjes (via deur in Engelenburg) promoten (na opruimen hondenpoep). | 2021 | € 1.000 | € 0 |
| 5c | Zitjes sublocaties (binnen en/of buiten) | Onderzoeken welke behoefte aan en mogelijkheden voor zitjes (binnen en/of buiten) er op onze sublocaties zijn. Hiermee rekening houden met verbouwen/herinrichten. | 2021 | € 2.000 | € 0 |
| 5d | Aantal noice-canceling koptelefoons aanschaffen. | Het aantal (afsluitbare) werkplekken op de GGD waar je rustig en geconcentreerd kan werken is beperkt. Een beperkt aantal noice-canceling koptelefoons aanschaffen die je kan lenen om - met je eigen muziek op - ongestoord te werken. Of om even een muzikaal rustmoment te nemen. Bij goed gebruik evt. nog enkele extra aanschaffen. | 2021 | € 700 | € 0 |
| 5e | Extra planten plaatsen | Planten op de werkvloer dragen bij aan het welzijn van medewerkers en een beter binnenklimaat. In W'veld staan in de hal 3 grote bomen. Bij de diverse werkplekken staan er en der niet meer dan wat kleine vetplanten/cactussen. We willen extra planten plaatsen (kopen of huren/leasen) om onze kantoorpanden groener te maken. | jaarlijks | € 2.200 | € 500 |
| Begeleiden van GGD'ers die hun mentale gezondheid willen aanpakken. | | | | | |
| 6a | Individuele begeleiding | Met geïnteresseerde GGD'er bekijken welke optie / welk aanbod voor hem/haar het best passend is. | doorlopend | zorgverzekering | zorgverzekering |
| 6b | Groeps begeleiding | Met geïnteresseerde GGD'ers bekijken welke optie / welk aanbod voor hen het best passend is. | doorlopend | zorgverzekering | zorgverzekering |

| Thema | Geschatte kosten 2021 | Geschatte jaarlijkse kosten vanaf 2022 |
|------------------------|----------------------------------|---|
| Duurzame Inzetbaarheid | € 2.000 | € 5.000 |
| Bewegen | € 6.500 | € 3.100 |
| Roken | € 2.500 | € 600 |
| Alcohol | € 0 | € 0 |
| Voeding | nvt | € 2.700 |
| Ontspanning | € 9.000 | € 3.600 |
| Totale kosten | € 20.000 | € 15.000 |

| Uren inzet | 2021 | 2022 | 2023 en verder |
|-------------------|-------------|-------------|-----------------------|
| Werkgroep | 392 | 434 | 210 |