

# Nieuwsbrief

## Wat kun je doen als je thuis moet werken?

### Basis voor een gezonde werkomgeving

Na de aangescherpte maatregelen van het kabinet werken de meeste mensen voorlopig thuis. Hoe zorg je zelf voor een gezonde werkomgeving?

#### Probeer rust te creëren

Zoek een plek waar je weinig afleiding hebt. Niet alleen voor de volle concentratie, maar ook om het geluid letterlijk te beperken.

#### Zorg voor voldoende beweging

Een hele dag zitten aan een bureau of keukentafel is niet goed voor onze gezondheid. Zorg daarom voor fysieke beweging tussen je werk door.

#### Pas je werk aan

Maar gebruik van de flexibiliteit die je nu hebt en zorg voor een werkritme die bij jou en jouw huidige situatie past.

#### Een paar welgemeende tips:

Zorg, binnen de mogelijkheden die je thuis hebt, voor een goede werkplek, met een goed bureau, goede stoel en goede monitor.

Doe als het kan je telefoontjes lopend. Zo word je ook niet afgeleid door e-mails of andere stukken en kom je lekker even van je stoel af.

Ga tijdens de lunch naar buiten voor een wandeling.

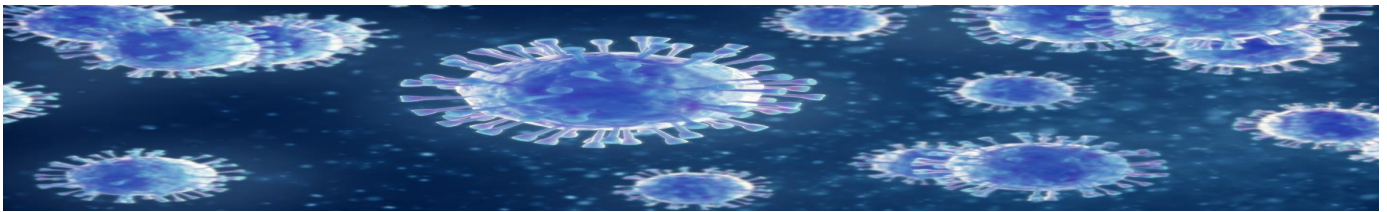
Laat gesprekken niet langer dan 45 min duren. Zo blijft je scherp en heb je de mogelijkheid om na elk overleg even te bewegen, iets te drinken te halen, en natuurlijk op tijd klaar te zitten voor de volgende afspraak.

## GEZONDHEID

*De gezondheid van Nederlanders, onze klanten en onze collega's zijn het allerbelangrijkste voor ons. Maar soms gebeurt er iets, zoals de situatie rondom het coronavirus, waardoor we maatregelen moeten nemen om iedereen zo gezond mogelijk te houden.*

Juist in deze tijden is het belangrijk om goed in je vel te blijven zitten. Veel mensen zijn nu thuis aan het werk. Daarom willen wij je met deze nieuwsbrief tips en inspiratie geven om de komende weken zo goed mogelijk door te komen. Wij hopen dat dit iedereen op weg helpt om zo gezond, relaxed en vol energie mogelijk thuis werken.





## Blijf in verbinding met elkaar

- Ook al ben je nu niet fysiek bij collega's, het is ook juist nu belangrijk om in verbinding met elkaar te blijven. Pak eens wat vaker de telefoon (als de omgeving het toelaat) en bel een collega op i.p.v. een mail te sturen.
- Plan met je team 1 of 2 momenten per week voor een telefonische vergadering waarbij je kunt delen wat er speelt en tips kunt uitwisselen.
- Plan een dagelijks virtueel koffiekwartiertje in.



### Vragen kun je nu ook eenvoudig via de app stellen

Door het coronavirus ontvangen huisartsen veel extra vragen. Heb je ook een vraag voor de huisarts over het coronavirus? Stel deze eenvoudig via de aangepaste App de Vakantiedokter. Deze app is normaal gesproken bedoeld voor onze klanten die op vakantie zijn. Maar nu ook speciaal voor uw vragen rondom het coronavirus. Binnen 25 minuten krijg je reactie.

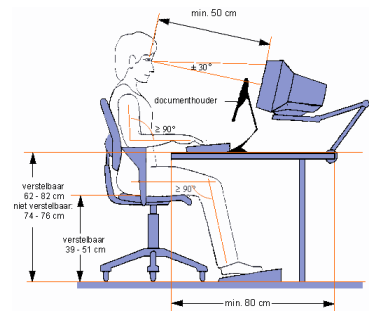


### Een Coach nodig?

Dit is een vitaliteitscoach in de vorm van een app die je in kleine stappen helpt om gezonder te leven.

Tip: Ben je lid van een sportschool? Kijk dan op social media of houd de nieuwsbrieven in de gaten. De meeste sportscholen verzorgen namelijk alternatieven om toch thuis te kunnen bewegen en te sporten.

### Hoe stel je je werkplek in?



Wil je weten hoe je thuis werkplek het best kunt instellen? Kijk dan [hier](#)

### Vragen over het coronavirus?

Heb je vragen over je zorgverzekering en het coronavirus? Wij geven op [deze](#) pagina antwoord op veelgestelde vragen. Staat je vraag er niet bij? Neem dan [contact](#) met ons op.

Via onderstaande linkjes, kun je tijdens je pauze even lekker ontspannen met korte yogalesjes



1. [10-minutes morning yoga full body stretch met Cassandra](#)
2. [14-minutes yoga for neck, shoulder & upper back met Paula Lay](#)
3. [10-minutes flexibility full body yoga flow met Cassandra](#)
4. [15-minutes beginner flexibility routine met Tom Merrick](#)
5. [20-minutes beginner flexibility routine v2 met Tom Merrick](#)
6. [8-minutes zonnegroet met Myrna van Kemenade](#)
7. [10-minutes morning yoga stretch - energizing yoga met Cassandra](#)
8. [15-minutes - 5 yoga stretches for neck & shoulder pain met Lindsey Samper](#)
9. [15-minutes seated yoga for neck, shoulders & upper body met Paula Lay](#)