

## Online kennissessie 'Gezond Thuiswerken'

Hoe stel ik mijn thuiswerkplek zo ergonomisch mogelijk in? Welke oefeningen kan ik doen?

Vanwege het Corona-virus wordt, voor wie dat mogelijk is, gevraagd om de werkzaamheden vanuit huis te doen. Echter niet iedereen beschikt over een ergonomische thuiswerkplek. Hoe kan je er, met beperkte middelen, voor zorgen dat je zonder fysieke ongemakken je werkzaamheden thuis kunt uitvoeren? Hoe ziet een gezonde thuiswerkdag er uit?

In deze kennissessie worden de deelnemers meegenomen in de diverse aspecten die voor een gezonde thuiswerkdag kunnen zorgen. Onderwerpen die hierbij aanbod komen, zijn allereerst het ergonomisch instellen van de thuiswerkplek, maar daarnaast ook het belang van bewegen, leefstijlfactoren, en enkele oefeningen om beginnende fysieke ongemakken te verhelpen.

### Programma

- 👉 Basis kantoorergonomie
- 👉 Aanpassingen voor thuis
- 👉 Hulpmiddelen
- 👉 Belang van bewegen
- 👉 Oefeningen
- 👉 Leefstijl



Deze workshop creëert bewustwording m.b.t. leefstijl, werkhouding, werk gerelateerde klachten en de invloed die men hier op heeft.

### Uitgangspunten

- 👉 Duur: 1 uur
- 👉 Online
- 👉 Vooraf aan de online workshop ontvangt de deelnemer een link en uitleg over het inloggen.