

ER HANGT GEZONDHEID IN DE LUCHT

We zijn erg druk bezig met de [WELL certificering](#) van het World Port Center. Wanneer het gebouw WELL gecertificeerd is zal het World Port Center behoren tot één van de meest gezonde werkomgevingen van Nederland. Door de WELL certificering kunt u er zeker van zijn dat het World Port Center gezondheid voorop stelt. Ook u kunt bijdragen aan het optimaliseren van de eigen werkplek. Met deze nieuwsbrief willen we u graag informeren hoe u dit kunt doen. In de komende periode zult u periodiek een nieuwsbrief ontvangen.



KOM IN BEWEGING.

Het werken in een kantoorruimte gaat vaak gepaard met veel zitten. Wist u dat teveel zitten slecht is voor uw gezondheid? Onderzoek waar 2000 personen aan deelnamen laat zien dat het belangrijk is om uw zittende bestaan zo veel mogelijk te beperken. Het onderzoek wijst uit dat veel zitten ook ongezond is voor fitte mensen. Wilt u hierover meer te weten komen? [Lees dan dit artikel.](#) Een manier om minder te zitten tijdens een werkdag is om de lunchpauze lopend door te brengen. Een rondje Rijnhaven is bijvoorbeeld een leuke spannende wandeling van 3 km. [De route vindt je hier.](#)

ZOEK ZONLICHT OP.

Het is erg belangrijk om genoeg zonlicht op te zoeken. Hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder legt uit waarom we zo blij worden van de zon en waarom we daglicht echt nodig hebben. [Bekijk hier de video.](#)

ZORG VOOR EEN REGELMATIG SLAAPRITME.

Ook een regelmatig slaapritme is erg belangrijk, het heeft namelijk invloed op uw prestaties. Onderzoek wijst bijvoorbeeld uit dat onregelmatige slaappatronen gerelateerd zijn aan slechte academische resultaten bij studenten. [Het hele artikel lees je hier.](#)

RICHT JE WERKPLEK ERGONOMISCH IN.

Een ergonomische werkplek zorgt ervoor dat u minder lichamelijke klachten zult ervaren en u beter gaat functioneren. De [World Health Organization](#) geeft aan dat een verkeerde werkhouding kan leiden tot blessures aan onder andere vingers, handen, armen, polsen, schouders en de nek. Het World Port Center heeft alle werkplekken voorzien van verstelbare bureaus. Hoe stel je zo'n bureau nu op een goede manier in. In een [kort filmpje](#) krijgt u een aantal tips over het creëren van een ergonomische werkplek.

Als werkgever kunt u ook bijdragen aan de thuiswerkplekken van uw werknemers door ze de [online thuiswerkplek-check van Arboned](#) aan te bieden. Via een videogesprek kijkt een ergonomist mee naar de thuiswerkplek en geeft gerichte adviezen om deze werkplek zo goed mogelijk in te richten.

VERMIJD VERBODEN MIDDELEN.

Drugs, alcohol en roken hebben negatieve gevolgen voor uw gezondheid. Het gebruik van drugs resulteert jaarlijks in een half miljoen sterfgevallen wereldwijd. Op de [website van World Health Organization](#) staan vele feiten over de gevolgen van drugsgebruik. Ook roken is erg ongezond en wordt sterk afgeraden. Weten waarom? Neem een kijkje [op deze site.](#)



AAN DE HUURDERS VAN HET WORLD

PORT CENTER

Wilhelminakade 901

3072 AP Rotterdam