

WE MAKEN STAPPEN RICHTING GEZOND.

De voortgang van de [WELL certificering](#) van het World Port Center verloopt inmiddels vlot. Met deze nieuwsbrief willen we u graag informeren over hoe u zelf kunt bijdragen aan het optimaliseren van de werkomgeving.

BLIJF BEWEGEN.

Het is algemeen bekend dat fysieke activiteit goed is voor de gezondheid. Maar wat kan er gebeuren indien u te weinig beweegt? Wist u dat een gebrek aan beweging leidt tot 3 tot 8 % van alle dementie gevallen. Lees het onderzoek via



[deze link](#). Er komt steeds meer bewijs dat regelmatig bewegen essentieel is bij het reduceren van risicofactoren op ziektes als obesitas, diabetes type 2, hart- en vaatziekten en sommige vormen van kanker. Lees er meer over in [dit onderzoek](#).

Om in beweging te kunnen blijven krijgt u van ons weer een nieuwe wandelroute rondom het World Port Center voor in de lunchpauze. Deze route is nog geen 3 km en tijdens het wandelen kijkt u op de Erasmusbrug en De Boompjes. [Klik hier voor de route](#).

ZOEK VOLDOENDE DAGLICHT OP.

Onderzoek wijst uit dat aanwezigheid van ramen, en dus daglicht, resulteert in een bevordering van de gezondheid en het welzijn van medewerkers op kantoor. Het artikel hierover [vindt u hier](#). Gaat u morgen ook bij een raam zitten?

HET CIRCADIANE SLAAPRITME.

Het is belangrijk voor een gezonde werkomgeving en een gezond ritme om rekening te houden met het circadiane ritme. Dit is een biologisch ritme waarin de cyclus ongeveer één dag duurt. Een duidelijke uitleg in begrijpelijke taal vindt u op [deze website](#).

WAAROM EEN ERGONOMISCHE WERKPLEK.

Wanneer u werkt op een werkplek die niet ergonomisch is ingericht kunt u op den duur klachten gaan ervaren. Deze klachten zijn te herkennen aan tintelingen, een koud of dood gevoel of lichte pijn. Deze klachten kunnen later verergeren en zelfs tot chronische pijn en stijfheid leiden. [Deze blog](#) geeft meer informatie over de gevolgen van een slechte werkhouding en op welke wijze u hier iets aan kunt doen.

VERMIJD EEN ONGEZONDE LEVENSSTIJL.

Voorkomen is beter dan genezen. Er is door de overheid een nationaal preventieakkoord opgesteld waar verschillende afspraken zijn vastgelegd om alcoholmisbruik, roken en obesitas te voorkomen. Via [deze link](#) kunt u meer lezen over dit akkoord. Hulp nodig bij het stoppen met roken? Probeer dan eens de volgende apps: EasyQuit of KWIT.



AAN DE HUURDERS VAN HET WORLD

PORT CENTER

Wilhelminakade 901

3072 AP Rotterdam