

DE DEUR NAAR EEN GEZOND WORLD PORT CENTER STAAT OPEN.



De [Well certificering](#) van het World Port Center is inmiddels bijna rond. Merkt u het al in de wandelgangen? De kwaliteit van gebouwen beïnvloedt onze productiviteit en hoe we ons voelen. We besteden 90% van onze dag binnen, des te belangrijker om een fijne omgeving te creëren op kantoor. Door te voldoen aan de criteria van WELL is het World Port Center een veilige en gezonde plek voor alle werknemers. Middels deze nieuwsbrief geven we graag advies over hoe uw werkdag nog gezonder wordt.

8000 STAPPEN PER DAG.

"Nederland is wereldkampioen in zitten" - Erik Scherder. We moeten meer wandelen en sporten om een gezond cardiovasculair systeem te onderhouden. In [dit artikel](#) legt Erik Scherder uit hoe wandelen vroegtijdig overlijden kan voorkomen. Van 4000 naar 8000 stappen per dag halveert de kans op overlijden. Met de volgende wandelroute rondom het World Port Center kunt u 8000 stappen zetten. Dit staat ongeveer gelijk aan 6,5 km. We hebben deze [leuke looproute](#) over de Erasmusbrug en langs De Hef voor u uitgekozen.

HET BELANG VAN NATUURLIJK LICHT.

In de vorige nieuwsbrief werd duidelijk dat het belangrijk is om dicht bij een raam te zitten. Maar wist u dat mensen die dicht bij een raam - en dus natuurlijk licht - werken, gemiddeld 46 minuten langer slapen dan mensen die verder van een raam zitten. En dat heeft weer een positieve uitwerking op de productiviteit. Zet uw bureau dus in de buurt van een raam.

WAT DOET SLAAP MET JE?

Het Trimbos instituut heeft in samenwerking met het RIVM en de hersenstichting onderzoek gedaan naar slechte slaap en de gevolgen ervan. Ze beargumenteren dat slechte slaap een publiek gezondheidsprobleem is. Lees het volledige onderzoek [hier](#).

HOE KAN JE HET BESTE OP JE BUREAUSTOEL ZITTEN?

Lange dagen aan een bureau zitten kan soms erg pijnlijk zijn. Een stijve nek, zere of slapende benen, ruggijn en ga zo maar door. De volgende tutorial laat 5 fouten zien die we vaak maken tijdens het zitten aan ons bureau. [Tutorial](#).

HOE KUN JE STOPPEN MET ROKEN?

Stoppen met roken is vaak lastig. Er zijn veel verschillende manieren om te stoppen met roken. Het is belangrijk dat je een manier kiest waar jij je prettig bij voelt. Uit onderzoek blijkt dat de meeste mensen stoppen met roken zonder begeleiding. Heb je het al vaker geprobeerd en lukt stoppen je niet? Kijk dan eens of [Medipro](#) of [IK STOP ER MEE!](#) iets voor jou is. Het World Port Center helpt u een beetje door het roken in en rondom het gebouw te verbieden.

AUDIT.

In het kader van de certificering BREEAM en WELL zal op donderdag 16 september 2021 vanaf 09:30 uur een audit plaatsvinden.

Om deze audit correct te kunnen uitvoeren is het noodzakelijk dat er zoveel mogelijk verdiepingen, technische ruimtes en parkeergarage bekeken kunnen worden. Deze audit zal vanuit het World Port Center begeleid worden door de gebouwmanager Gerard Lakerveld.

Indien het voor uw organisatie niet mogelijk is om één of meerdere verdieping te inspecteren dient u dit tijdig te melden bij de gebouwmanager. Hiertoe kunt u een mail sturen aan:

gebouwmanager@worldportcenter.nl



AAN DE HUURDERS VAN HET WORLD PORT CENTER

Wilhelminakade 901
3072 AP Rotterdam