

Beter-in-je-vel BINGO

Spelregels voor jou als werkgever

Meer leren over vitaliteit op de werkvloer? Dan is het tijd voor een gezond potje Bingo! Het competitieve element zorgt voor een leuke sfeer op de werkvloer én natuurlijk teambuilding.

Doel van dit spel

De Beter-in-je-vel-Bingo is een uitdagende spelkaart waarbij medewerkers een week de tijd krijgen om hun kaart vol te krijgen. Zo ga je op een speelse manier aan de slag met leuke tips en handige challenges, onder andere uit de Actify app.

Vorbereiding

Print de bingokaarten uit naar de grootte van het team. Dit spel kan gespeeld worden vanaf twee spelers tot een team/afdeling of zelfs het hele bedrijf! Deze instructiepagina is alleen voor jou bedoeld. Op de kaarten staat voldoende uitleg voor medewerkers om het spel te kunnen spelen en jij kunt natuurlijk ook meedoen!

Spelverloop

Het spel start zodra de werkweek start en de bingokaarten zijn uitgedeeld. Als je een uitdaging hebt voltooid mag je hem doorstrepen op de kaart. Er zijn drie edities: Meer bewegen, Mentaal fit en Goede voorbeeld. De Meer bewegen- en de Mentaal fit-editie kan gespeeld worden met alle medewerkers. De Goede voorbeeld-editie is bedoeld voor leidinggevenden en HR-medewerkers. De speler die het eerst zijn bingokaart vol krijgt en alle negen challenges heeft doorgestreept, verdient een kleine beloning. Het kan motiverend werken om de voortgang te delen via de app of per mail. Aan het einde van de week - tijdens de vrijdagmiddagborrel bijvoorbeeld - wordt de eerste volle kaart beloond.

Let the bingo begin!

Beter-in-je-vel BINGO

Spelkaart: Meer bewegen

Door overdag niet te lang in dezelfde houding te zitten, zit je beter in je vel. Maar laten we eerlijk zijn: soms heb je gewoon geen zin. Tijd voor een beetje motivatie in de vorm van een potje Beter-in-je-vel-Bingo! Neem het op tegen je collega's, spaar die volle kaart en ga voor de overwinning.



Wandel 20 minuten

Echt stappen maken? Wandel tenminste 20 minuten achter elkaar. Zo zet je zo'n 3000 stappen extra per dag.



Fiets naar je werk

Een actief begin van je werkdag. Ook al is het ver, kies voor de uitdaging en vertrek op tijd. Maak die fietstocht!



Swing je arm

Strek je armen helemaal uit naar opzij en maak snelle rondjes met je arm. 30 keer vooruit en 30 keer achteruit.



Neem de trap

De lift stap jij toch lachend voorbij? Trakteer jezelf op een set stevige beenspieren en pak de trap!



Squat bij het opstaan

Zet je voeten op heupbreedte. Plaats je handen op je heupen, zak met je billen naar achter en beneden!



Sta tijdens je meeting

Laptoploze meeting met je collega's? Maak er een sta-wedstrijdje van. Zo voorkom je weer een lang zitmoment!



Beweeg aan je bureau

Houd je lijf in beweging! Daag jezelf uit door wat links ligt met je rechterhand te pakken en andersom.



Span je kuiten

Wachten bij het koffieapparaat? Ga tien keer 10 seconden op je tenen staan en span die kuiten!



Rondje water!

Houd je collega's gehydrateerd! Collegiaal en gezond voor jou en de rest. En je bent weer even in beweging.