

## Toelichtend document bij de eet- en beweegposter

Hoe zet u uw werknemers aan tot beter eten en meer bewegen? Communiceren is daarin erg belangrijk. Met de 'eet- en beweegposters' kunnen bedrijven een gezonde leefstijl onder de aandacht brengen van werknemers

### Gebruik

Hang de posters op waar werknemers veel komen, zoals de hal, kantine en werkkamer. Plaats de twee posters bij elkaar, omdat ze gezamenlijk een tweeluik vormen. Zo komt de balans tussen eten en bewegen het beste tot zijn recht.

### Documenten

#### *Poster*

Er zijn verschillende varianten beschikbaar van de poster: kwaliteit (drukkerij, printer en beeldscherm) en formaat (A0, A3 en A4). Het is aan een ieder vrij te bepalen welke variant van de poster wordt gebruikt.

Een toelichting op de verschillende bestanden:

- Drukkerij (.ai bestand)

Dit is op A0 staand en A3 liggend formaat. Dit is geschikt om het bij een drukker te laten afdrucken.

- Printer (.pdf bestand)

Dit document is op staand A4 en liggend A3 formaat. Dit document is geschikt voor de 'gewone' printer. Er is ook een zwart-wit versie beschikbaar zodat ook afgedrukt kan worden op een zwart-wit printer.

- Beeldscherm (.pdf bestand)

Dit document is A4 staand en is geschikt voor op beeldscherm zoals een website. Deze bestanden zijn minder groot (minder kB).

#### *Losse iconen*

Elke poster bestaat uit 10 punten (de iconen), deze zijn eveneens los te hanteren. Dit maakt het mogelijk om een specifiek thema uit te lichten. Voor de iconen geldt eveneens dat ze beschikbaar zijn in 3 varianten: Drukkerij, printer en beeldscherm.



### Eigen logo

Het is mogelijk om de poster te voorzien van het logo van uw eigen organisatie of bedrijven uit uw achterban. Hiervoor kunt u eveneens contact opnemen met de contactpersoon. Vervolgens zal de vormgever tegen kostprijs de poster voor u aanpassen.

### Verspreiding

De partijen die de posters willen gebruiken, kunnen de bestanden opvragen via de FNLI (zie contactpersoon) om vervolgens gezond eten en bewegen bij werknemers onder de aandacht te brengen. De middelen worden elektronisch beschikbaar gesteld. Partijen kunnen de documenten onder de achterban elektronisch verspreiden. Aangezien het grote bestanden betreft, is verspreiding per e-mail minder praktisch. Alternatieven zijn het versturen per CD-rom, of het gratis versturen van grote bestanden via [www.yousendit.com](http://www.yousendit.com) of [www.wetransfor.com](http://www.wetransfor.com) (let op: deze website kunnen geblokkeerd zijn). Uiteraard staat het de partijen vrij om te kiezen voor verspreiding van gedrukt materiaal.

### Voorbeelden

Hoe zet u de poster in? We vernemen het graag. Met deze informatie kunnen we vervolgens anderen inspireren om op een leuke en creatieve manier werknemers bewust te maken van een gezonde leefstijl.

Mogelijke voorbeelden zijn:

- Digitale poster op intranet  
De digitale poster kan per e-mail of op intranet worden geplaatst om zo onder de aandacht te brengen bij werknemers.
- Poster A3 liggend  
Deze kan gebruikt worden als placemat in de kantine.
- Losse iconen  
Wanneer een specifiek thema onder de aandacht wordt gebracht kunnen de losse iconen worden ingezet.

### Contactpersoon

Nynke Bergsma

FNLI

070-3365150

[nbergsma@fnli.nl](mailto:nbergsma@fnli.nl)