



**TECHNICALL WEERT B.V.  
TECHNICALL INDUSTRIAL SERVICES B.V.  
TECHNICALL INTERIM B.V.  
UITZENDBUREAUS**

**INFOBULLETIN NOVEMBER / DECEMBER 2011**

**Maaspoort 10    6001 BP Weert  
Tel. +31-495543081    Fax. +31-495543918  
www.technicall.nl    info@technicall.nl**

**Uitzenden all-round - International recruitment - Pay-rolling - Pool-management – Detacheren  
Werving & Selectie – Consultancy**

**Van een tijdelijke baan naar een vast dienstverband.**

Geachte medewerkers,

Hierbij ontvangen jullie het infobulletin juli 2011.

**TIJD VOOR VEILIGHEID**

**BEWEGEN IS GEZOND**

Steeds meer mensen verrichten werk in een kantooromgeving. Veelal wordt het bureauwerk ‘zo comfortabel’ ingericht dat je eigenlijk je bureau niet meer hoeft te verlaten. Echter, kantoorwerkers kunnen daardoor te maken krijgen met de volgende vormen van bewegingsarmoede:

Te weinig beweging van het gehele lichaam, dat veroorzaakt aanhoudende spierspanning op diverse plaatsen in het lichaam.

Te weinig beweging of uit de neutrale stand staan van o.a. het hoofd, de nek, de benen, de schouders en de ogen.

Bij kantoorwerk komen deze vormen samen voor doordat er sprake is van plaatsgebonden zittend of staand werk.

**Risico's van te weinig bewegen**

Bovenstaande bewegingsarmoede leidt tot de volgende gezondheidsrisico's:

Vergroting van de kans op diabetes, hart- en vaatziekten, borst- en dikke darmkanker.

Kans op overgewicht, doordat meer energie door drinken en eten wordt genuttigd dan wordt verbruikt.

Langdurig staan zorgt voor een slechte circulatie van bloed en lymfen in de benen, wat de kans op spataderen, aderverkalking en lage rugklachten vergroot.

Langdurig zitten veroorzaakt een slechte circulatie van bloed en lymfen in het onderlichaam en benen.

Te weinig bewegen van hoofd, nek, schouders en armen geeft aanhoudende spierspanning en geeft verminderde doorbloeding, waardoor gezondheidsklachten ontstaan.

Spanning op de ogen door weinig afwisseling in het gebruik van de oogspieren, door veel en langdurig dichtbij kijken.

## **Beweeg voldoende**

Bovenstaande risico's en wetenschappelijk onderzoek tonen aan dat door te bewegen het risico van bepaalde gezondheidsklachten vermindert. Bewegen heeft de volgende gezondheidsvoordelen:

Je voelt je fitter, vrolijker, meer ontspannen;

Bewegen helpt je gewicht op peil te houden;

Voldoende bewegen verkleint de kans op hart- en vaatziekten, omdat het de bloeddruk, cholesterolgehalte en vetpercentage helpt verlagen;

Bij lichamelijke beweging worden de botten belast. Dit vertraagt de botafbraak. Bewegen helpt dus om de botten langer sterk te houden;

Beweging zorgt voor een betere en snellere spijsvertering, de kans op obstipatie wordt kleiner;

Bewegen heeft een gunstig effect op diabetes type 2, omdat de glucosestofwisseling er beter door gaat werken.

## **Tips om meer te bewegen gedurende de werkdag**

Voldoende bewegen betekent overigens niet per definitie dat je moet sporten. Wetenschappers zijn het erover eens dat de meeste gezondheidswinst valt te behalen wanneer iemand dagelijks minimaal dertig minuten lichamelijk actief is.

Hieronder volgen een aantal tips waarmee je zonder veel moeite gedurende de werkdag meer kan bewegen. Neem de trap in plaats van de lift.

Ga tijdens de lunchpauze even wandelen met een collega.

Parkeer je auto eens wat verder weg van het kantoor en loop het laatste stukje.

Zet de printer op de gang.

Haal eens vaker koffie voor je collega's.

Sta na elke 15 minuten zitten op en beweeg het hele lichaam circa 15 seconden en werp een vluchtige blik op dingen die dichtbij en veraf van je staan.

Haal papier en vul de kopieermachine bij.

Kortom, meer bewegen houdt je langer gezond en dat komt zowel jou als je werkgever ten goede.

## **WIJ ZOEKEN NOG STEEDS COLLEGA'S.**

Wij zijn op zoek naar collega's en vragen jullie om in je omgeving te kijken of er geen mensen zijn die bij ons willen werken. Wij zijn op zoek naar riggers, staalbouwmonteurs, bankwerkers, lassers en handig aanpakkers. VCU is een pré en eigen vervoer natuurlijk ook. Ze moeten bereidt zijn om elders te overnachten voor de tijd van het project. Ken je deze mensen en ze komen voor de tijd van minimaal 6 maanden voor ons werken dan belonen wij jou ook.

## **KERST-INN 2011**

Ook dit jaar houden wij weer onze Kerst-in en wel bij Café Two Jacks in de Maastraat te Weert. Dit is 100 meter vanaf ons kantoor. Een uitnodiging hiervoor en een routebeschrijving komt er aan. De kerst-in wordt gehouden op zaterdag 10 december van 14.30 uur to 18.00 uur. De pakketten kunnen ook alvast in ontvangst genomen worden op ons kantoor en wel vanaf vrijdag 2 december. Heb je een collega die niet zijn pakket kan ophalen neem dit dan voor hem mee. Degene die het pakket eerder ophalen zijn toch welkom op de Kerst-in.

## NIEUWBOUW

Wij komen bijna aan de laatste fase van de nieuwbouw. Hieronder een indruk van de laatste ontwikkelingen.



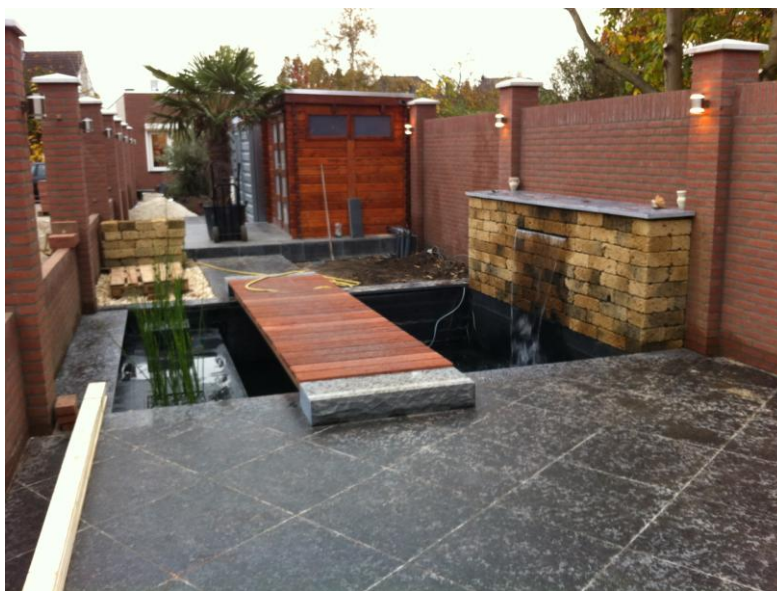
De trapboom



Het planten van een olijfboom



Het monteren van de waterval



Impressie van de tuin achter ons kantoor

In het nieuwe kantoor hopen we jullie in het nieuwe jaar beter van dienst te kunnen zijn.

**INFORMATIEBULLETIN, WERKBRIEFJES EN MEER ZIJN OOK OP ONZE  
INTERNETSITE TE DOWNLOADEN**

[www.technicall.nl](http://www.technicall.nl)

Met vriendelijke groeten, het team van  
TechniCall Weert  
TechniCall Industrial Services  
TechniCall Interim

Henk Maris, William Luijs  
Joop Faessen, Bert Luijs  
Marlie Peerlings, Dianne van Wel  
Janoe Claessens