

W E L Z I J N S B O S

WELZIJNSBOS INFOBROCHURE

VOOR DE PLANEET EN
DE GEZONDHEID VAN COLLEGA'S

WELZIJSBOS INFODOCUMENT

Plant op 6 weken zo veel mogelijk bomen met je organisatie door te stappen, fietsen, bewegen of mediteren. Goed voor je gezondheid én de planeet! In dit infodocument helpen we je organisatie op weg naar het eerste Welzijnsbos!

Hoe werkt het voor een deelnemer?

01 – Mijn organisatie kondigt aan dat we meedoen aan een challenge om een Welzijnsbos te planten

Bevoy levert een standaard voorbeeldmail aan. Zo kondig je de actie zonder veel moeite aan!



02 – Ik volg een korte webinar over het Welzijnsbos waarin ik leer hoe het werkt en vragen kan stellen



Op 30 minuten worden alle medewerkers geïnspireerd over waarom bomen planten en gezondheid zo belangrijk zijn. Er is ruimte voor vragen en hulp bij het starten van de uitdaging.

03 – Ik download de Bevoy applicatie

Via e-mail worden alle medewerkers uitgenodigd om een account aan te maken en de applicatie te downloaden. Beschikbaar op Apple en Android.



04 – Ik verbind mijn Google Fit of Apple Health



Met een druk op de knop in de applicatie koppel je Google Fit of Apple Health. Zo is je ingebouwde stappenteller, wearable of favoriete app zoals Strava meteen verbonden.



05 – Ik vul dagelijks mijn Bevoy cirkel door te stappen, fietsen, bewegen of mediteren

Hoeveel nodig is van elke activiteit om de cirkel te vullen?

Dat kies je zelf:

- Of max. 10.000 stappen
- Of max. 10 kilometer fietsen
- Of max. 50 minuten bewegen
- Of max. 10 minuten mediteren
- Of een combinatie van bovenstaande activiteiten

Volgens de wetenschap is het beter elke dag een beetje te werken aan je gezondheid dan één maal heel hard te gaan.



06 – Ik verdien Lifecoins door de Bevoy cirkel te vullen waarmee ik bomen kan kopen



Een gevulde cirkel levert 10 Lifecoins op die je inwisselt in de shop. In de shop kan je kiezen hoeveel bomen je wil planten.

07 – Ik plant mee aan het Welzijnsbos door mijn Lifecoins uit te geven in de shop

Goed gedaan! Je werkt aan je gezondheid én je helpt de planeet vooruit.



Label op je website: 'Bomenplanter Welzijnsbos 2023'

Je mag best trots zijn dat je organisatie bijdraagt aan het Welzijnsbos! Met dit label maak je bekend via je website dat jouw organisatie geeft om de gezondheid van medewerkers en de planeet.



Hoe schrijf ik me in als organisatie?

Schrijf je in via: <http://www.welzijnsbos.be/>



Op de website schrijf je jouw organisatie in tot en met 31 december. Vul een aantal gegevens in. Bevooy contacteert je binnen de 7 werkdagen en helpt je organisatie op weg.

Hoeveel kost het?

Bepaal het budget volledig zelf

Bij de opstart van het 6-weken-traject bepaal je als organisatie hoeveel euro je wil geven aan het planten van bomen.

De applicatie berekent automatisch hoeveel bomen hiervoor kunnen gepland worden. Je kan nooit boven budget gaan.

Het gebruik van de applicatie is gedurende 6 weken volledig kosteloos. Je abonnement loopt niet automatisch door. Zo worden er nooit onverwachte kosten aangerekend.

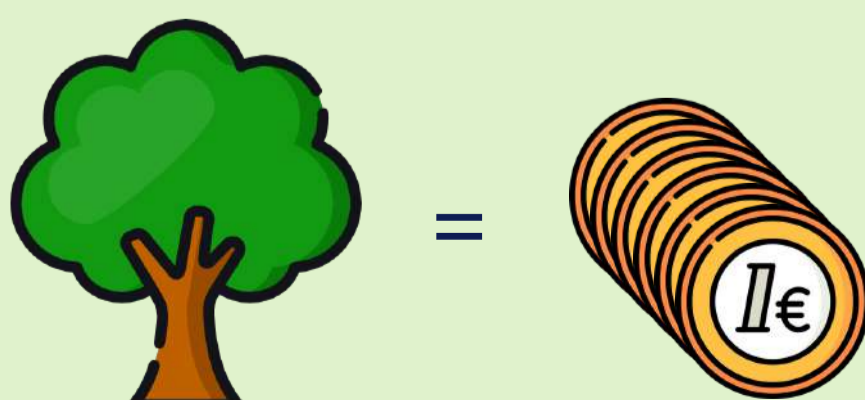


Betaal pas op het einde van de 6 weken de factuur



Op het einde van de 6 weken bekijken we hoeveel bomen alle medewerkers samen hebben verzameld. De totaalfactuur wordt dus pas na de 6 weken opgesteld en verstuurd.

Eén boom geplant in België kost 6 Euro



Via onze partner GoForest garanderen we **dertig jaar onderhoud** van de bomen. De bomen worden op Belgische bodem geplant in de maanden maart en april.



WELZIJNSBOS

Tot wanneer kan ik meedoen?

Inschrijven kan ten laatste tot 31 december 2022. Alle deelnemende organisatie starten samen op 1 januari



Kan ik na die 6 weken verder meedoen?

Dat kan, mits aankoop van een licentie vanaf 3 EUR per medewerker per maand. Meer informatie op de website van Bevoy: <https://www.bevoy.life/>



Wat zijn de voordelen voor mijn organisatie?

In essentie koppel je via een leuke teamchallenge de gezondheid van alle medewerkers aan het planten van bomen. Gezondere medewerkers zorgen voor een gezondere wereld.



Medewerkers verbinden



Employer branding



Locatie onafhankelijk



Inclusief voor iedereen



Maatschappelijk verantwoord ondernemen



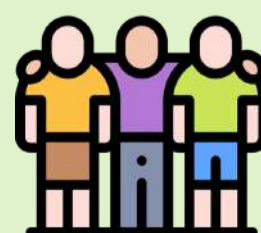
Meer loyaliteit



Stimuleert creativiteit



Gezonde cultuur



Betere moraal

Voordelen van bomen

Bomen reinigen de lucht en helpen je ademen

Naar verluidt kan één grote boom vier mensen een dag lang van zuurstof voorzien.

Bomen vechten tegen klimaatverandering

Een teveel aan koolstofdioxide (CO₂) bouwt zich op in onze atmosfeer en draagt bij tot de klimaatverandering. Bomen absorberen CO₂, verwijderen en slaan de koolstof op terwijl ze zuurstof terug in de lucht brengen. In één jaar tijd absorbeert een hectare volwassen bomen dezelfde hoeveelheid CO₂ die wordt geproduceerd wanneer u 26.000 kilometer met uw auto rijdt.



De boom is een geweldige habitat voor een enorme verscheidenheid aan diersoorten

Eén enkele volwassen eik kan meer dan 280 verschillende soorten insecten herbergen, en kan meer dan 500 soorten rupsen, meer dan 140 vogelsoorten en ongeveer 120 zoogdiersoorten ten goede komen.

Voordelen van bewegen

Voordelen van bewegen volgens **VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN**

Beter slapen

Betere bloeddruk

Betere concentratie, beter geheugen

Minder kans op diabetes type 2, osteoperose, hart- en vaatziekten, kankers

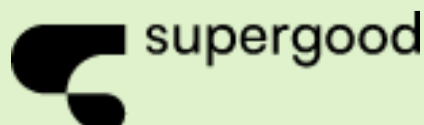
Gezond gewicht

Sterker immuunsysteem



Minder kans op depressie en angst

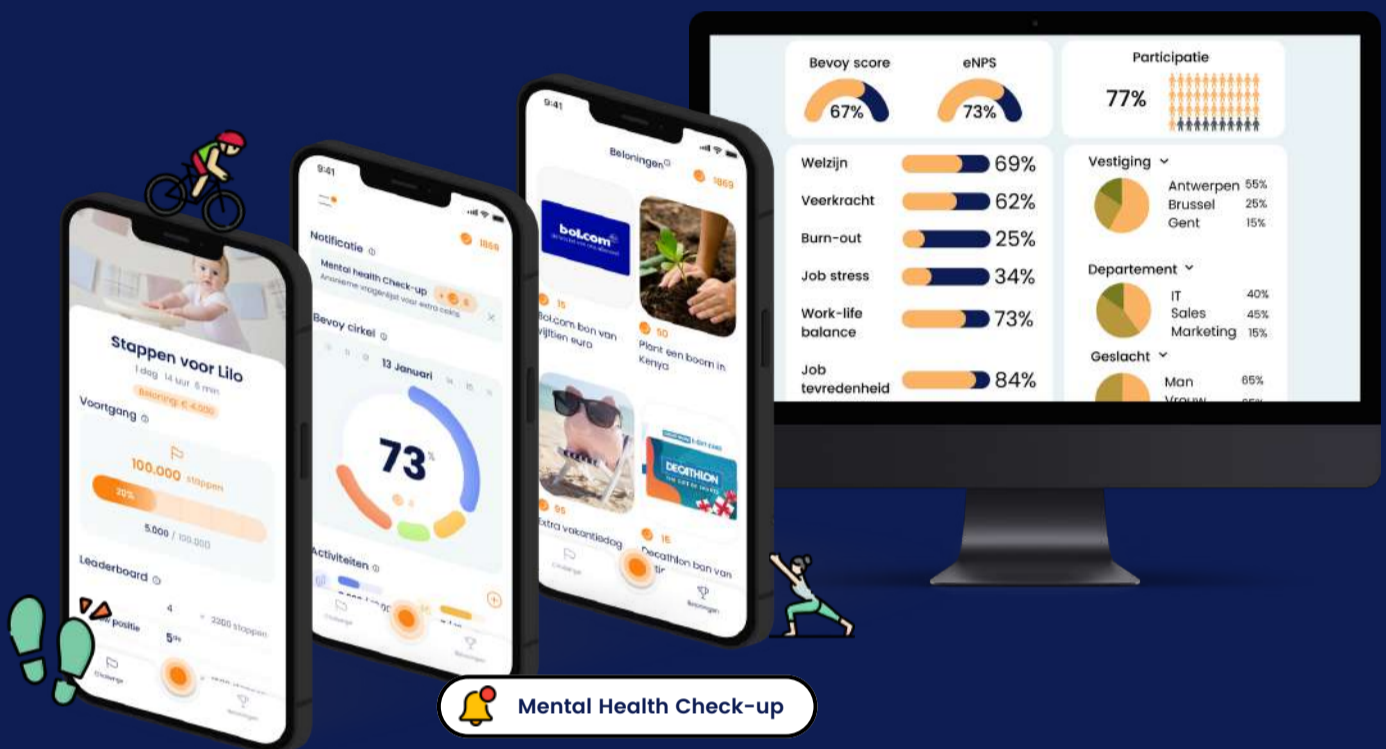
Trots op onze partners



Het Welzijnsbos is een initiatief van Bevoy

Klaar voor de beste versie van je organisatie?

Ook jouw medewerkers verdienen geluk en een goede gezondheid. In een paar eenvoudige stappen, maken we van je collega's de Bevoy (Best Version Of Yourself)



Structureel het welzijn van medewerkers meten en belonen

Het enige gezondheid- en welzijnsplatform dat dagelijks mentale en fysieke gezondheid bij medewerkers meet en belooft.

Surf naar
<https://www.bevoy.life/>
voor meer informatie

bevoy

best Version Of yourself