

# Aan de slag met het activatie- pakket.

**BEDRIJFSFITNESS**  
**■■■NEDERLAND** by **epass**i





# Week van de Mentale Gezondheid.

1–7 juni 2026

De Week van de Mentale Gezondheid is een jaarlijks landelijk initiatief dat aandacht vraagt voor mentaal welzijn op de werkvloer en daarbuiten. Dit jaar staat het thema verbinding en herstel centraal.

30 –  
50%

Reductie in cortisol  
na 20 min. matige  
beweging.

23%

Betere concentratie  
bij medewerkers  
die regelmatig  
sporten.

x3

Vaker gerapporteerd:  
minder mentale  
vermoeidheid bij  
actieve medewerkers.

Bewegen heeft een direct effect op mentaal welzijn. Je medewerkers hebben al toegang tot een sportvoordeel. De week is het moment om het zichtbaar te maken.





# De 4 angles en de bijbehorende posters

## W4-A: Informatief

### Hoe werkt het voordeel?

Stappenplan in 3 stappen. Voor medewerkers die het voordeel nog niet kennen.

**NL:** Sport extra voordelig via je werkgever.

**EN:** Save extra on sports through your employer.

A2 · NL + EN gelaagd · Print-ready PDF

## W4-B: Overstappers

### Sport je al? Overstappen is gratis.

BFNL Overstapservice. Geen drempel, geen verlies van lidmaatschapsrechten.

**NL:** Sport je al? Overstappen is gratis.

**EN:** Already working out? Switching is free.

A2 · NL + EN gelaagd · Print-ready PDF

## W4-C: Vergelijking

### Workit vs. high-end gym / flex.

Vergelijkingstabel. Werkgeversbijdrage als onderscheidend argument.

**NL:** Flexibel sporten via Workit.

**EN:** Flexible workouts via Workit.

A2 · NL + EN gelaagd · Print-ready PDF

## W4-D: Mentale gezondheid

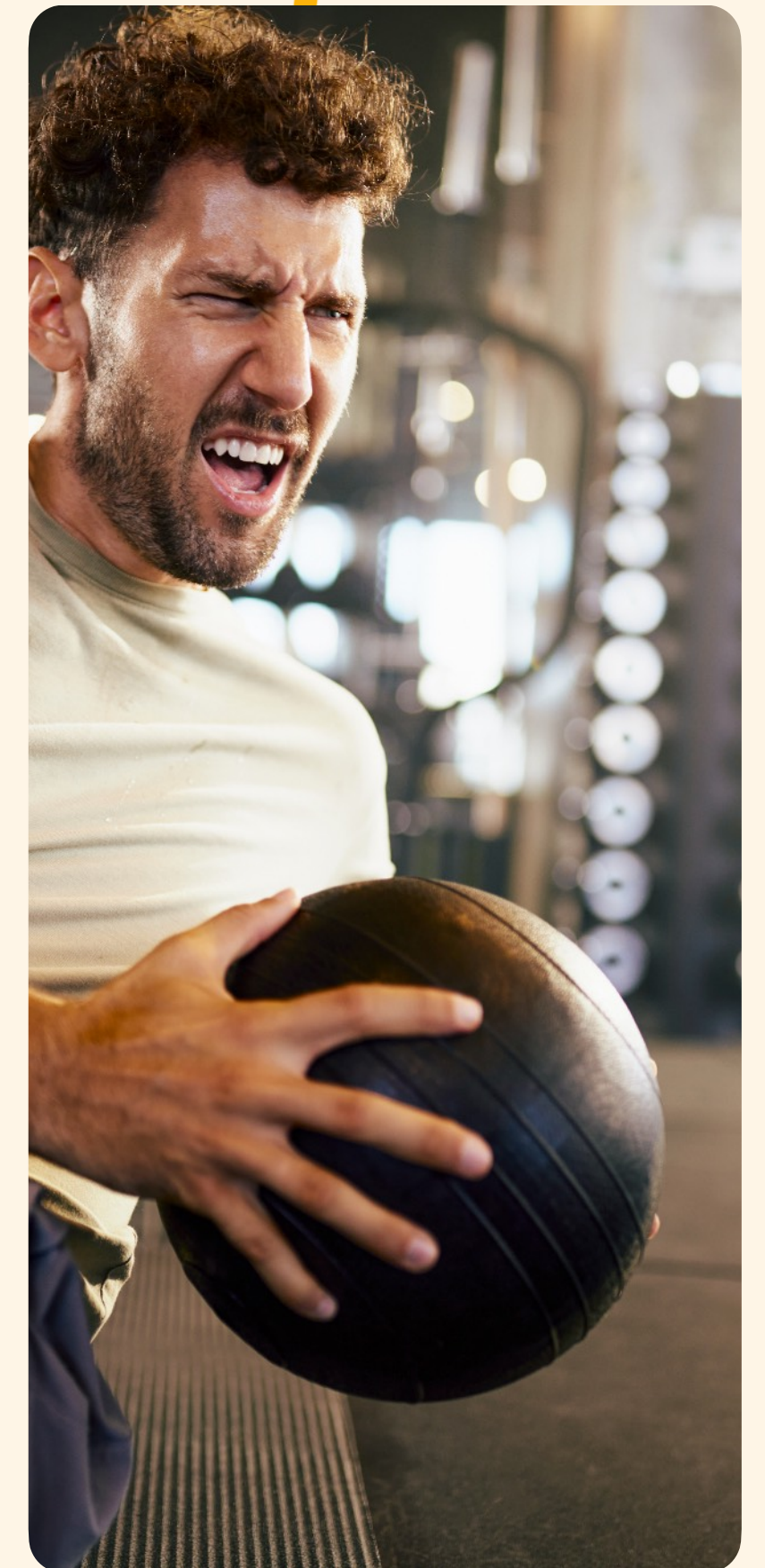
### Meer energie op het werk.

Mentale gezondheid als haakje. Breed inzetbaar tijdens de week.

**NL:** Meer energie op het werk begint buiten kantoor.

**EN:** More energy at work starts outside the office.

A2 · NL + EN gelaagd · Print-ready PDF





# 6 formats per angle.

Vul je naam en bedrijfsnaam in. De rest staat klaar.

## Handleiding HR

150–200 woorden

Achtergrond en instructie voor HR-contactpersoon.

## E-mail medewerkers

2 varianten

Aankondiging + herinnering (+2 weken).  
Placeholders invullen en verzenden.

## Slack / Teams

2–3 zinnen

Collegiale toon. Variant A: lancering.  
Variant B: herinnering.

## Poster (A2)

420 × 594 mm

Print-ready PDF + bewerkbare  
bronfile. NL + EN gelaagd.

## Digitale flyer

1080×1350 + 1920×1080

Feed, intranet, Teams-achtergrond,  
e-mailbanner.

## Narrowcasting

1920×1080px, 16:9

Leesbaar op 3 meter. Scherm bij  
ingang of receptie.

Alle copy beschikbaar in Nederlands én Engels.





# Zo rol je het pakket uit.

Drie stappen. Minder dan een uur werk.

1

## Kies je angle(s)

**Eén angle:** W4-D (mentale gezondheid) werkt als generiek haakje voor de hele week.

**Meerdere:** combineer W4-A (uitleg) + W4-B (overstappers) voor brede dekking.

**Specifiek:** W4-C (Workit vs. flex) voor medewerkers die al flexibel sporten.

2

## Placeholders invullen

Vul [bedrijfsnaam], [naam HR] en [bedrijfscode] in alle teksten.

Bedrijfscode staat in je BFNL-dashboard of vraag op bij je accountmanager.

NL of EN? Alle bronfiles zijn bewerkbaar. Toggle NL/EN in het bronbestand.

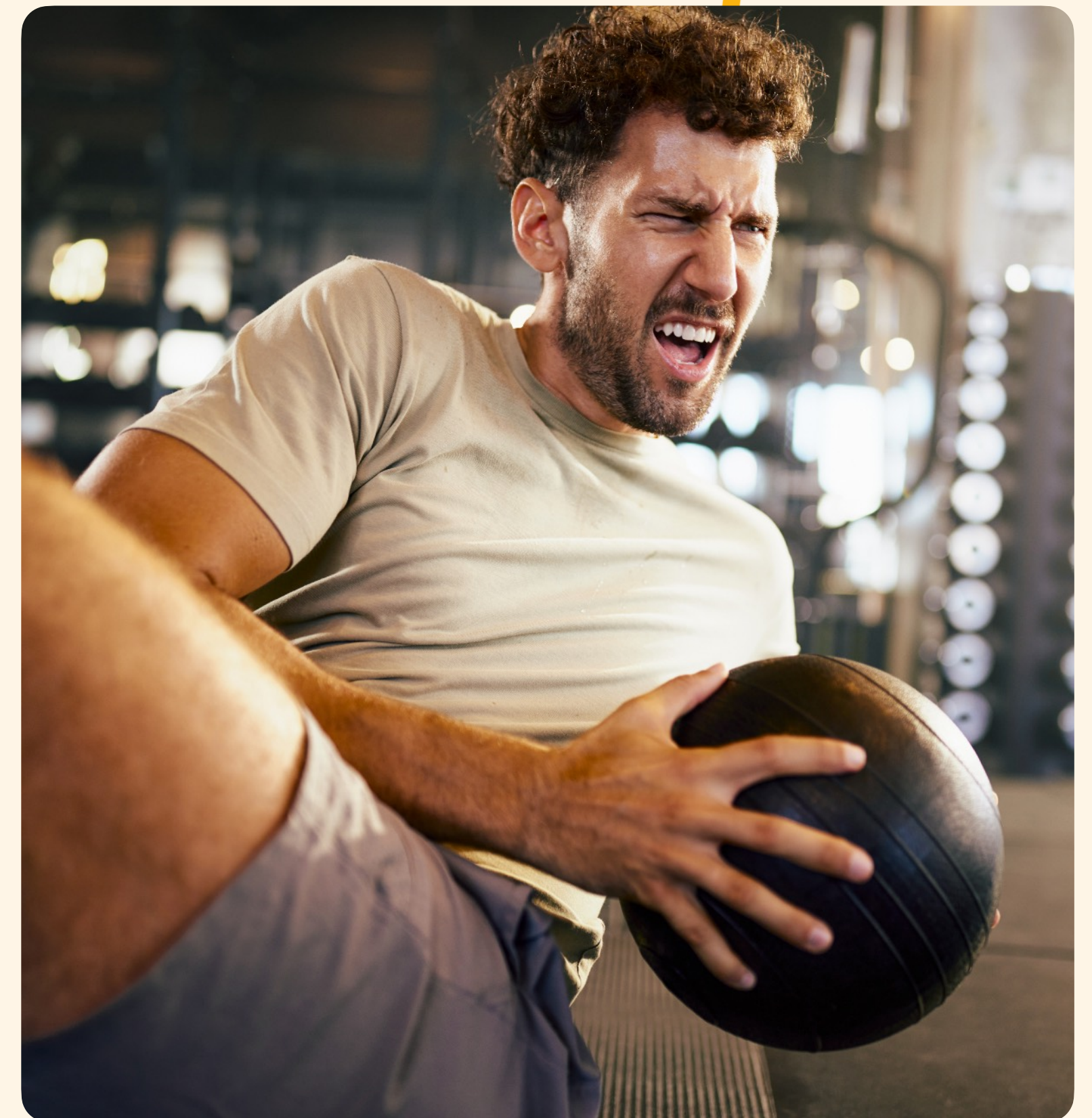
3

## Distribueer intern

Stuur de e-mail. Plan de herinnering 2 weken later direct in je agenda.

Post het Slack/Teams-bericht op de dag van lancering.

Hang de poster op. Zet de narrowcasting-slide aan.





Communiceer dit tijdens de Week van  
de Mentale Gezondheid (1–7 juni  
2026). Vragen? [info@bfnl.nl](mailto:info@bfnl.nl)

**BEDRIJFSFITNESS**  
**■■■NEDERLAND** by **epassi**