

ZO WERKT HET BINGO.

Heb je wat extra inspiratie nodig voor jouw Hybride Challenge Week? Op deze bingokaart kun je de hele week hybride uitdagingen afstrepen. Zo weet jij precies hoe vitaal, duurzaam én hybride jij de week doorkomt. Print hem uit en streep alle behaalde challenges af!

Alle meetings van de dag wandelend	Autorit voor het OV inruilen	Een dag vega(n) eten	Voor of na werktijd 1 uur sporten	Buiten of wandelend lunchen
Twee uur staand werken	Hybride plan voor jouw organisatie maken zowerkthet.nl/hybride-plan/	30 minuten voor yoga oefeningen/beweging	Digitale vrijmibo	Iedere 20 minuten even pauze van het PC scherm
Ieder uur een glas water drinken	Gezonde werkplek inrichten (arbo technisch)	Fietsen of lopen naar het kantoor	Digitale koffiepauze met een collega	Hybride plan met collega's bespreken
Op één dag 10.000 stappen lopen	Gezond lunch-recept bedenken	Een uur eerder opstaan om een wandeling te maken	Vandaag 2 liter water drinken	Jouw (thuis)werkplek opruimen
Een langere route van of naar werk fietsen/lopen	De trap i.p.v. de lift nemen	In de buitenlucht werken of vergaderen	CO ₂ neutraal naar het werk reizen	Hybride plan voor jouw organisatie insturen zowerkthet.nl/hybride-plan/