

## PERSBERICHT

Dinsdag 8 juni 2021

### UPC Duffel wint 10.000-stappenclash

**UPC Duffel mag zich ‘het fitste bedrijf van Vlaanderen’ noemen. Een maand lang gingen 62 werknemers van het Universitair Psychiatrisch Ziekenhuis in Duffel de uitdaging aan om zo veel mogelijk stappen te zetten. Uiteindelijk haalden ze meer dan 20 miljoen stappen of 14.000 kilometer. Vandaag (dinsdag) ontvingen ze hiervoor de wisselbeker en een gepersonaliseerde pingpongtafel.**

Onder de slogan *No Steps, No Glory!* gingen bedrijven in mei de uitdaging aan om te stappen tegen andere bedrijven. Tijdens ‘No steps, no glory’ streeft elke deelnemende werknemer ernaar 10.000 stappen per dag te zetten tijdens, voor en na het werk. Coaches Bruce & Betty motiveren hen hierbij.

### Van Duffel naar Australië

Het werd een nek-aan-nekrace, maar uiteindelijk won UPC Duffel de *No steps, no glory!*-challenge met een gemiddelde van 13.579 stappen per dag per deelnemer. Ze legden daarvoor samen ook een memorabele afstand af: 14.321 km! Dit komt neer op meer dan de afstand tussen Duffel en Perth (Australië).

**Roeland Depreitere**, HR-directeur van UPC Duffel: ‘Je zou kunnen denken dat een psychiatrisch ziekenhuis zich vooral focust op de psyche en minder op het lichamelijke. Maar zoals vaker bij ons in Duffel is het een en-en-verhaal. Het is immers al lang aangetoond dat lichamelijke en geestelijke gezondheid hand in hand gaan. Een beroepsgroep in ons ziekenhuis die hierdoor doordrongen is, zijn de psychomotorisch therapeuten. Maar uiteindelijk namen meer dan 60 werknemers uit verschillende departementen deel. Ook 4 nachtwaken deden mee.’

**Nele Huveneers**, gezondheidsconsulente van IDEWE: ‘Actief bewegende werknemers voelen zich niet alleen fysiek beter, maar verhogen ook zowel hun fysieke als mentale weerstand en zijn bovendien ook opgewekter en energiever en staan positiever in het leven en dat merk je duidelijk bij UPC Duffel. In deze organisatie hebben ze door dat het meer dan de moeite waard is om in gezondheidspromotie te investeren en wij zijn erg blij om hen hierin vanuit de externe dienst te kunnen ondersteunen. Hopelijk mogen zij als voortrekker op dit vlak een inspiratie zijn voor andere organisaties die wij met plezier ook op weg helpen met een eigen beweeg- of gezondheidsinitiatief.’

**Hannah Verhoeven**, gezondheidspromotor van Logo Mechelen: ‘UPC Duffel is een verdiende winnaar. Ze zetten al jaren hard in op gezondheidsbevordering. De pingpongtafel krijgt ongetwijfeld een prominente plaats, zodat medewerkers ook na deze 10.000-stappenclash blijven bewegen.’

### UPC Duffel in beweging

UPC Duffel wil personen met een psychische kwetsbaarheid kwaliteitsvolle zorg bieden. Om dit te realiseren streeft het ziekenhuis ernaar om een gezonde behandel- en werkomgeving te creëren en patiënten en medewerkers handvaten aan te bieden voor een gezonde levensstijl.

Roeland Depreitere: ‘Voor de medewerkers is een gezonde levensstijl belangrijk. We zetten ook met ons HR-beleid al jaren in op gezonde levensstijl met talrijke acties, ook rond bewegen. De afgelopen jaren werden er verschillende activiteiten opgestart: er is een veerkrachtkoffer met opdrachten om te gebruiken op teamdagen, het domein wordt in september rookvrij, de keuken maakt gezonde maaltijden tijdens activiteiten ... En ook aan beweging wordt gedacht. De sportfaciliteiten voor patiënten (een Finse looppiste en de fitnesszaal) staan open voor de medewerkers. In 2020 kwamen er ook een IPitubeweegbank en een

Beweegrouten met opdrachten bij die vrij gebruikt kunnen worden. Een gezamenlijke start-to-run onder collega's leidde in 2016 naar een jaarlijkse deelname aan Dwars-door-Mechelen en zelfs een Urban Trail op het eigen domein. Een deelname aan *No steps, no glory!* was een logische volgende stap.'

Om al deze activiteiten te bundelen en op te volgen, zal er in het najaar van 2021 een nieuwe werkgroep in leven geblazen worden: BRAVO! (Beweging, Rookstop, (minder) Alcohol, Voeding en Ontspanning). Deze overwinning is daarvoor natuurlijk een mooie impuls!



***No steps, no glory!* – nice to know:**

- Een tweede en derde podiumplaats waren weggelegd voor Lokaal bestuur Alveringem en Stad Oudenaarde. De volledige rankinglijst vind je op [de Facebookpagina van Coach Bruce & Betty](#).
- 953 deelnemers vanuit heel Vlaanderen deden mee aan de stappenclash.
- Zorgpunt Waasland had de meeste deelnemers.
- Samen zetten de deelnemers 220.491.325 stappen of 154.345 kilometer, bijna vier keer rond de wereld.

Bedrijven die de wisselbeker ook eens willen veroveren, kunnen tijdens de Herfstclash in 2018 meedingen naar de titel van de 'Meest fitte werkplek van Vlaanderen'. Meer informatie vind je op [www.gezondleven.be/nostepsnoglory](http://www.gezondleven.be/nostepsnoglory)

**Meer info**

**Universitair Psychiatrisch Centrum Duffel**

[katrien.enzlin@emmaus.be](mailto:katrien.enzlin@emmaus.be) – 015 30 49 44 of 0474 48 19 57

Communicatiedienst, [upcd.communicatie@emmaus.be](mailto:upcd.communicatie@emmaus.be)



- [www.upcduffel.be](http://www.upcduffel.be)

**Logo Mechelen**

Hannah Verhoeven

[hannah@logomechelen.be](mailto:hannah@logomechelen.be) – 015 43 63 66

Benjamin Van Wijnendaele

[benjamin@logomechelen.be](mailto:benjamin@logomechelen.be) – 0494 17 95 34

**Externe Dienst Preventie & Bescherming op het Werk - IDEWE**

Nele Huveneers

[nele.huveneers@idewe.be](mailto:nele.huveneers@idewe.be) – 0488 36 27 72

**Vlaams Instituut Gezond Leven:**

Annelies Vandenbergh

[annelies.vandenbergh@gezondleven.be](mailto:annelies.vandenbergh@gezondleven.be) – 02 422 49 27