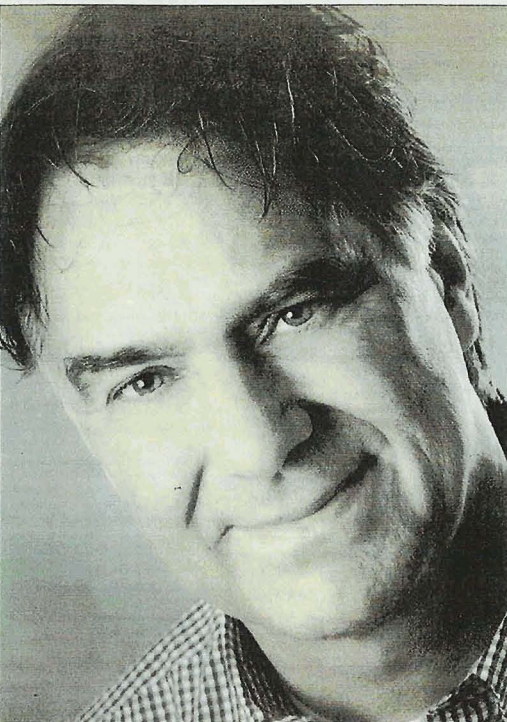


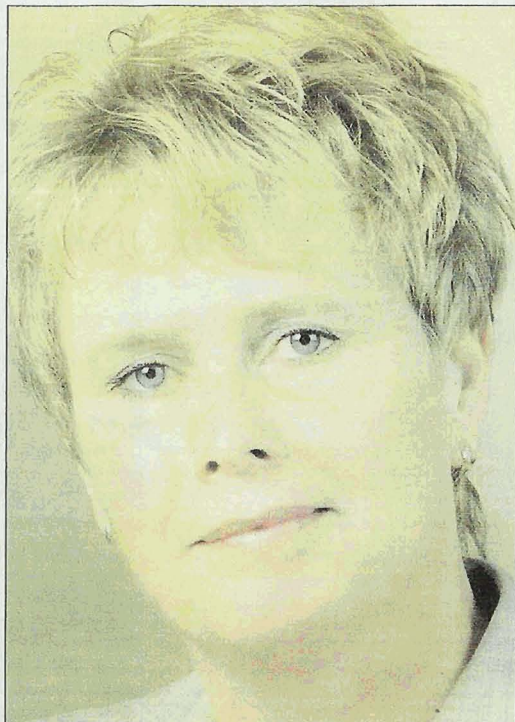


zoeken in de krant, vinden op het web
* ga naar www.werken.inLimburg.nl
* voer uw www-code in
* en vind uitgebreide informatie!

dé regionale wijzer voor werk en opleiding: Zuid-Limburg



Jos Benders, (sport)arts en WERKEN-columnist: "Wie dat half uurtje beweging per dag niet kan vinden, die zoekt verkeerd"



Clemence Ross-van Dorp, staatssecretaris van Sport, schoot onlangs de landelijke actie 'Flash!' van start

week 43

22 oktober 2004 3^{de} Jaargang



uitgave Werken is een twee wekelijkse uitgave van Bongers Media Productie, Kelpen-Oler.
adres Kelperheide 27, 6037 SZ Kelpen-Oler.
postbus 3048, 6093 ZG Heythuysen
telefoon 0495 - 65 22 17
gratis bezorgklachtenlijn 0800 - 44 33 221
verspreidingsgebied Maastricht en Heuvelland
editieoplage 282.000 exemplaren
totale oplage 500.000 exemplaren
internet <http://werken.inLimburg.nl>

IN DEZE EDITIE

3 Bijstand niet verder gestegen

auto informatief



Ook al lekker aan het lunchwandelen?

Wie iedere dag een half uurtje gaat lunchwandelen, voldoet aan de Nederlandse norm Gezond Bewegen. Die norm is tenminste 5 dagen per week 30 minuten matig intensief bewegen. Een wandeling valt daar zeker ook onder. Lekker bewegen hoeft niet per sé een half uurtje achter elkaar te zijn. Driemaal tien minuten of tweemaal een kwartier, verspreid over de dag, is ook goed. "Meer bewegen mag immers altijd", zegt de Limburgse (sport)arts en columnist Jos Benders, die vanaf deze week de lezers van WERKEN voorziet van tips en adviezen met als doel: het creëren van een gezonder arbeidsklimaat.

Medicus Jos Benders:
"Werknemers die voldoende bewegen zijn minder vaak ziek"
meer dan de helft van de werkende Neder-

per dag 'ontspannen inspannen'). Dus, werkers van alle kunnen: kom achter uw bureau of werkplek vandaan en leef vandaag gezonder dan gisteren! Want, uit onderzoek van TNO is gebleken dat nog slechts 46% van de werknemers voldoende beweegt. Die 46%-groep kom je wel minder tegen bij de controle-arts, want wie verzuimt te bewegen, die verzuimt ook meer!

Overheid neemt voortouw
Het thema Gezond Bewegen staat ook bij de overheid prominent op de agenda.

Tijdens lang hield de wetenschap het op een ander 'regime': 3 keer 30 minuten per week (!) intensief bewegen, compleet sporten dus. Geluk bij een ongeluk voor de werkbijts onder ons: de inzichten van nu passen beter bij



Ook al lekker aan het lunchwandelen?

Vervolg van pagina 1

Staatssecretaris van Sport, Clemence Ross-van Dorp, schoot pas weer een nieuwe actie (Flash! geheten) rond het thema Meer Bewegen van start. De bezige bewindsvrouw laat geen mogelijkheid onbenut om ons doorzongen te krijgen van de nieuwe moraal, die meteen dus op een nieuwe leest geschoeid is. En wie dat half uurtje per dag niet kan vinden, die zoekt verkeerd.

Voor zowel werknemers als werkgevers valt winst te behalen door die norm van een half uur wél te halen.

Want voor ons 'karretje' waarin we leven, geldt: onvoldoende lichaamsbeweging vergroot de kans op een scala van rare ziekten: hart- en vaatziekten, botontkalking, depressies, ouderdomsdiabetes, overgewicht, beroertes, hoge bloeddruk, lage rugklachten en klachten aan het bewegingsapparaat.

Wél voldoende bewegen leidt tot een beter uithoudingsvermogen en tot verbeteren van de spierkracht. Werknemers die voldoende bewegen, zijn minder vaak ziek, voelen zich mentaal gezonder en kunnen

zich beter concentreren. Bovendien zijn ze productiever en tevreder over het werk. Voldoende redenen dus om bijvoorbeeld eens lekker te gaan lunchwandelen! Natuurlijk mag dat Meer Bewegen ook nog steeds door sporten in tenue. Zeker. Maar ook op de werkdag zijn er tal van mogelijkheden om meer te bewegen.

Sociaal aantrekkelijk

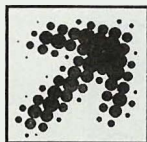
Lunchwandelen is zo'n mogelijkheid. Ook sociaal aantrekkelijk trouwens, omdat lunchwandelen samen gedaan kan worden: onder het genot

van een vleugje wind, het herfstzonnetje en een vallende boomtak. Zo ontstaan, wie weet, mogelijk zelfs goede werkideeën! De baas kan er blij mee zijn.

Als iedere Nederlandse werknemer tijdens de lunchpauze zou gaan wan-

delen, zou de gehele werkende bevolking voldoen aan de Nederlandse norm Meer Bewegen. Mocht u onderwijl de druk bezette Clemence Ross-van Dorp tegenkomen, verzoek haar dan uit de dienstauto te komen en roep Flash! Ze zal meteen begrijpen wat u bedoelt en haar intenties kennende, naar hartelust een stukje mee oplopen.

(Jos Benders, arts, i.s.m. Maetis arbeidszorg) www.maetis.nl



CWI constateert omslag op arbeidsmarkt

De werkloosheid is opnieuw gedaald. Dat melden het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) en het Centrum voor Werk en Inkomen (CWI). Gemiddeld voor seizoeninvloeden telt Nederland volgens het CBS nu 460.000 werklozen. Hiermee is de werkloosheid (gemeten over de laatste drie maanden) sinds maart 2004 aan het dalen. Wel is het aantal werklozen nog altijd hoger dan in dezelfde periode van vorig jaar. Toen waren er 402.000 werklozen.

Het percentage werklozen onder de beroepsbevolking – alle mensen tussen de 15 en 64 jaar die niet of hoogstens 12 uur per week werken, en wel op zoek zijn naar werk – is volgens het CBS nu 6,0 procent. Vorig jaar was dit 5,3 procent.

De cijfers komen uit de Enquête Beroepsbevolking, een steekproef die het CBS maandelijks

jaarlijkse doet. In de zomer bereikt deze altijd een piek, doordat meer jongeren een baan zoeken tijdens de schoolvakantie en omdat schoolverlaters op de arbeidsmarkt komen. Dit jaar waren er tijdens de zomerpiek 17000

Aantal werklozen nam afgelopen halfjaar met 4000 per maand af

meer werkloze jongeren dan in de

CWI op één lijn met CBS

Het centrum voor Werk en Inkomen (CWI) presenteerde verleden week zijn Arbeidsmarktflits. De cijfers van het CWI bevestigen de CBS-cijfers. Eind september 2004 stonden 685.600 niet-werkende werkzoekenden bij het CWI ingeschreven. Dat zijn er 8.100 minder dan eind augustus, of een daling van 1,2 procent. Onder jongeren registreerde het CWI een daling van het aantal werkzoekenden met 3,9 procent. Ook het aantal jongere werkzoekenden daalde met 4,8 procent. Het aantal werkzoekenden is

in september volgens het CWI voor

Het aantal bijstandsuitkeringen kwam eind juni 2004 uit op 339 duizend. Dat is even hoog als eind maart. Het is voor het eerst sinds anderhalf jaar dat het aantal bijstandsuitkeringen niet is gestegen. Het aantal WW-uitkeringen is in het tweede kwartaal verder toegenomen tot 315 duizend. Het aantal arbeidsongeschiktheidsuitkeringen is gedaald tot 968 duizend eind juni. Dit blijkt uit cijfers van het CBS.

Door de economische teruggang begon in oktober 2002 het aantal bijstandsuitkeringen te stijgen. Tot en met april 2004 nam de bijstand met gemiddeld ruim duizend uitkeringen per maand toe. Eind juni 2004 lag het aantal bijstandsuitkeringen op 339 duizend. Dat is even hoog als een kwartaal eerder. Hiermee is een einde gekomen aan de anderhalf jaar lange stijging van het aantal bijstandsuitkeringen. Mogelijk heeft de op 1 januari 2004 ingevoerde Wet Werk en Bijstand een gunstige invloed gehad op het aantal bijstandsuitkeringen.

Stijging WW-uitkeringen minder groot

Het aantal WW-uitkeringen kwam

WW-uitkeringen uit op 322 duizend. De WW steeg in de eerste helft van 2004 met gemiddeld 5,5 duizend uitkeringen per maand. Het stijgingstempo is kleiner dan in 2003. Toen namen de WW-uitkeringen met gemiddeld 7 duizend per maand toe.

Arbeidsongeschiktheid daalt verder

Eind juni 2004 waren er 968 duizend arbeidsongeschiktheidsuitkeringen verstrekt. Dat is 4 duizend minder dan een kwartaal eerder. Sinds januari 2003 is het aantal arbeidsongeschiktheidsuitkeringen (WAO, WAZ en Wajong) met gemiddeld 1,5 duizend uitkeringen per maand gedaald. De daling hangt samen met Wet Verbetering Poortwachter, die heeft tot dat eind vorig jaar de WAO