

Mensura biedt je

Eerste Hulp bij Oud & Nieuw



Mensura wenst je een jaar vol gezondheid, goesting en werkgeluk. Krijg je het warm tijdens de feestdagen? Of raak je eerder overhit van al het gedoe? Wij helpen je hoe dan ook gewiekt door al het feestgedruis. Met deze onmisbare toolkit doorsta je de feestdagen veilig, gezond en zonder stress.

2

Secret Santa, serieus?



Jup, alweer prijs. Jij mag een cadeautje gaan zoeken voor die ene collega waarmee je niets gemeen hebt. Alsof je nog niet genoeg winkels moet afgaan. Enfin, onze tips voor alle pakjesgelegenheden: werk met een duidelijk budget, bepaal een thema (lokaal, een goed doel, zelfgemaakt...). Laat alle deelnemers een korte vragenlijst invullen. Begin met de vraag 'wat was het ergste cadeau dat je ooit kreeg', dan maak je die fout alvast niet opnieuw.

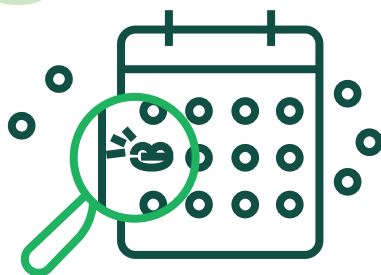
4



Fit in februari (of misschien maart)

Houden jouw goede voornemens het meestal niet langer uit dan de naalden van je uitgedroogde kerstboom in januari? Geef niet op, 2026 wordt écht jouw jaar! Focus je op één realistisch voornemen, maak het concreet en deel het op in kleine stappen. Minder sporten, meer snoepen,... Of was het nu omgekeerd? Wat je ook kiest, ga er 100% voor. En lukt het niet tegen februari? Geen paniek, maart is ook een maand en zelfs april heeft nog dagen.

5

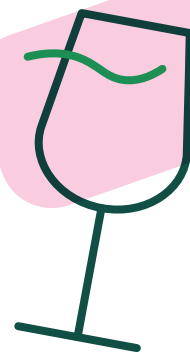


De nieuwjaarswens heeft een vervaldatum

Collega's tot ergens begin maart gelukkig nieuwjaar wensen, da's een no-go. Tot aan driekoningen (6 januari) is de norm, op het werk is de derde week van januari volgens ons het absolute maximum. Oh ja, en tegen dan mag die kerstversiering op kantoor ook wel opgeruimd worden. Voor je het weet zijn we eitjes aan het beschilderen.

1

Schaamteloos kerstborrelen zonder hoofdpijn en mét rijbewijs



Met een valse witte baard en flinke nadorst ontwaken in een kerstkribbe. Het is niet hoe je herinnerd wil worden door je collega's. Zorg voor voldoende alcoholvrije alternatieven en als je toch voor alcohol kiest, wissel dan af met water of iets fris. Zebradrinken, weet je wel? Wie drinkt, rijdt niet. Kortom, leef je helemaal uit, maar zorg dat de avond niet eindigt met een positieve alcoholtest rijker en een rijbewijs armer.

3



Tips om veilig te versieren

Niet voor die collega waar je een oogje op hebt. We hebben het natuurlijk over écht versieren. Je kent het wel: een dikke laag kerstkitsch. Blokkeer geen nooduitgangen, koppel geen stekkerblokken aan elkaar en vermijd kaarsen. Over vuurwerk gaan we het niet eens hebben, elke knal is een preventieadviseur die schrikt.

Mensura helpt je team het hele jaar door gelukkig en gezond aan het werk. Samen zorgen we voor de winst van welzijn, elke werkdag opnieuw.

mensurá