



MOTIE

Invoering van het officiële raadscommissie Stretch- & Ontkrakprotocol

Raad	17-06-2026
Portefeuillehouder	Voorzitters raadscommissie
Programma	Programma 'Gezondheid Raads- en commissieleden'

Wij constateren dat commissieleden tijdens vergaderingen vaak langdurig zittend in de zaal verblijven, wat kan leiden tot stijve spieren, afnemende alertheid en in sommige gevallen een langzaam intredende vergaderhouding waarbij alleen nog met de ogen wordt gedebatteerd.

Tegelijkertijd leeft het idee dat een frisse lichaamshouding kan bijdragen aan een frisse gedachteswisseling.

In deze motie wordt daarom overwogen dat korte fysieke onderbrekingen de concentratie kunnen verbeteren, dat besluitvorming mogelijk soepeler verloopt wanneer ook het lichaam meebeweegt, en dat een soepel lichaam bijdraagt aan een soepel debat.

De fractie verzoekt daarom de voorzitters van de raadscommissie om commissievergaderingen te onderbreken door één gezamenlijk rek- en strekmoment. Daarbij wordt gedacht aan een eenvoudige routine zoals het strekken van de armen, het rollen van de schouders en een korte stoel-ontkraking.

Tevens wordt gevraagd te onderzoeken of dit bijdraagt aan een energieke en minder vermoeiend verloop van de commissievergadering.

De fractie ziet uit naar een debat waarin, letterlijk en figuurlijk, weer wat beweging komt.

Roept de voorzitters van de raadscommissies op:

1. te faciliteren dat elke raadscommissievergadering wordt onderbroken door één gezamenlijk rek- en strekmoment;
2. hiervoor een eenvoudige routine te ontwikkelen (bijvoorbeeld: 30 seconden armen strekken, 30 seconden schouders rollen, 30 seconden stoel-loskomen);
3. en te onderzoeken of dit bijdraagt aan efficiëntere en minder vermoeide commissievergaderingen.