



"Vitale medewerkers zijn goud waard!"

Samen-Fit



Praktijk voor voeding, beweging & leefstijl
Westland • Gezond

Wil jij jouw medewerkers de kans geven de beste versie van zichzelf te worden?!

Medewerkers worden productiever, creatiever en flexibeler als ze lekker in hun vel zitten. Gezondheid is belangrijk, misschien wel belangrijker dan ooit en dat wordt gezien.

Ik ben trots!

Op het waanzinnige Samen-Fit programma waar ik altijd energie van krijg. Medewerkers zien groeien, gemotiveerd zien raken en opzoek zien gaan naar een gezonde balans tussen voeding, beweging, werk en ontspanning. Mooi om te zien dat vitaliteit energie oplevert voor zowel de medewerkers als binnen het team.

Laten we eens brainstormen over welke onderdelen van ons Samen-Fit programma binnen jouw bedrijf het verschil kunnen maken.

Koffie? Lekker!

Yvon van de Wetering-Vreugdenhil

Diëtist en trainer

Eigenaar Westland-Gezond



In deze brochure vind je alle onderdelen uit ons Samen-Fit programma:	pagina
• Hoe werken wij?	04
• Health check (PMO)	05
• Voedingsworkshops	09
• Sport en beweegaanbod	18
• Kookworkshops	27
• Stress en burn-out trainingen	37
• Het stoppen met roken programma	47
• Werkplekonderzoek	50
• Workshops fysiotherapeut	52
• Ambitiemonitor	53
• Individuele- en groepsinterventies	55
• Vitaalscan	56



Ambitiemonitor



Vitaalscan



Health check / PMO



Workshops
voeding



Sport, bewegen en
& sport vergaderen



Individuele- en
groepsinterventies



Stoppen
met roken



Stress en
burn-out trainingen



Kookworkshops



Werkplekonderzoek

Vitaliteitsprogramma



Samen-Fit



Hoe werken wij?

'Allereerst kom ik graag langs voor een kennismaking. We bespreken jouw behoeften en wensen in een vitaal programma voor jouw medewerkers. Elk DNA en de cultuur binnen een bedrijf is verschillend. Daarom is ook de invulling van het Samen-Fit programma nooit hetzelfde.

Aan de hand van jouw verhaal stemmen we het programma zoveel mogelijk af op de behoefte van jouw organisatie. We hebben een aantal tools ontwikkeld welke daarbij kunnen ondersteunen.

Na het kennismakingsgesprek maken wij een passend voorstel op maat. Mogen wij voor jullie aan de slag? Leuk! Dan volgt een gesprek waarin we alles concreet maken en plannen we een datum voor de Kick Off!

Tijdens het proces wordt er regelmatig geëvalueerd. Waar nodig schaven we direct bij.

Mijn team en ik vinden het werk wat we doen super leuk, dat dragen wij over op onze klanten!'

Gezonde groet, Yvon van de Wetering-Vreugdenhil

Health check (PMO)

Een vast onderdeel van ons vitaliteitsprogramma Samen-Fit is de health check/personal coaching. Het eerste gesprek is de algemene health check (Periodiek Medisch Onderzoek). De vervolggesprekken hebben de titel 'personal coaching', omdat deze verder gaan dan slechts het checken van de gezondheid van de desbetreffende medewerker. De gesprekken zijn individueel en wat besproken wordt blijft tussen de coach van Westland-Gezond en de medewerker. Wel is het mogelijk om als directeur of HR-manager een anoniem resultatenrapport van ons te ontvangen.

Tijdens deze health check worden diverse testen afgenomen zoals een bloeddruk-, cholesterol-, en bloedsuikertest. Daarnaast wordt er gemeten en gewogen en komt het huidige voedings-, bewegings- en ontspanningspatroon uitgebreid aan bod. Tenslotte worden er persoonlijke doelen opgesteld en krijgt de medewerker voldoende handvatten aangereikt om deze doelen te behalen. Om de health check optimaal te kunnen benutten wordt voorafgaand aan deze health check een vragenlijst gestuurd naar de medewerkers om ons inzicht te geven in de huidige leefstijl en persoonlijke behoeften.





Personal coaching Inloopspreekuur en check up

De vervolggesprekken vallen onder de personal coaching en duren ca. 45 – 60 minuten. Gedurende deze gesprekken worden de wensen en behoefte van de medewerker, de vuilkuilen en de eerder opgestelde doelen besproken. Aan de hand hiervan worden er tips en adviezen door ons meegegeven en worden er nieuwe doelen opgesteld. Ook wordt er bij de personal coaching gewogen, gemeten en de bloeddruk- en conditietest afgenomen. De health check/personal coaching vindt periodiek plaats.

Ook een inloopspreekuur bij de coach en een check up via de mail zijn tussentijds bij ons mogelijk.





Beeldschermonderzoek

De beeldschermtest is een test die bestaat uit meerdere metingen om in beeld te brengen hoe het zicht van de medewerker op verschillende afstanden ervoor staat.

Deze test is ontworpen in samenwerking met TNO. De test is speciaal afgestemd op kijkaftanden naar het beeldscherm en houdt rekening met de hoofdhouding bij een beeldschermwerkplek.

Conditietest

De conditie wordt gemeten door middel van de Chester Step test. Deze test is een sub maximaal test. Dat wil zeggen dat we testen tot 80% van de maximale hartslag. Zo zorgen we dat de test voor iedereen veilig blijft.

Medewerkers krijgen een hartslagmeter om en gaan 2 minuten lang op een bepaald ritme op een step stappen. Vervolgens wordt de hartslag gevraagd en gaan de volgende 2 minuten in op een sneller tempo. Na maximaal 10 minuten is de test afgelopen. Met behulp van een formule kan de conditie worden bepaald van dat moment.



Voeding

Wij als diëtisten zijn dagelijks bezig met gezonde voeding.

Voldoende afwisseling met de juiste voedingsstoffen vormen de basis van onze dag. Dit zorgt ervoor dat we dagelijks vol energie aan de slag kunnen! Tijdens onze voedingsworkshops dragen we in een interactieve en gezellige sfeer onze kennis over. Bewustwording is de eerste stap naar verandering!



Workshop

Hoe krijg ik meer energie en wat zit er in mijn voeding?

Het onderwerp gezondheid is hot! Maandelijks komen er boeken uit of lees je informatie op internet over hoe je gezonder kunt gaan leven. Regelmatig spreekt de inhoud van deze informatie elkaar tegen. Logisch dat je soms door de bomen het bos niet meer ziet! Tijdens deze interactieve workshop over leefstijl, gezondheid, beweging en voeding gaan we terug naar de basis. Wat zijn de ingrediënten van een gezonde leefstijl. Dus niet 'wat mag je allemaal niet', maar 'hoe zorg je ervoor dat je lekker in je vel zit'. Er worden tips en adviezen gegeven en vragen zijn zeker welkom.



Workshop

*Voeding en sport: de juiste voeding voor een optimale work-out.
(meest gekozen)*

Eén van de meest gekozen workshops is de Voeding & Sport workshop. Want hoe belangrijk is het om je lichaam optimaal te voeden bij intensieve inspanning? De workshop gaat niet alleen in op voedingskeuzes voor, tijdens en na de training maar ook over de verschillen in sportdranken en de bijbehorende effecten hiervan. Natuurlijk is er voldoende ruimte voor vragen.



Workshop

Vitamines en mineralen



Vitamines en mineralen, we weten allemaal wel dat het belangrijk is om binnen te krijgen. Maar waarom eigenlijk? En hoeveel eigenlijk? En waar kun je dit eigenlijk het beste vandaan halen? Test je kennis met het door ons ontwikkelde vitamines en mineralen spell!



Workshop

Motivatie en doelen stellen



Een gezonde leefstijl wordt gekenmerkt door de juiste balans. Iedere dag is anders en juist door daar mee om te leren gaan, kun je jouw gezonde leefstijl volhouden. En nee, dat betekent zeker niet dat je altijd 'nee' moet zeggen tegen dat stukje taart wanneer één van jouw collega's jarig is. Gedurende deze workshop maak je jouw eigen leefstijlplan; hoe ga jij om met vakanties, verjaardagen, etentjes, etc. zonder terug te vallen?

Workshop

Ziektebeelden

Iedereen heeft tegenwoordig wel iemand in zijn of haar omgeving met diabetes of een te hoog cholesterol. En dit zijn slechts twee voorbeelden van voedingsgerelateerde ziekten. Tijdens de workshop Ziektebeelden leer je meer over de verschillende voedingsgerelateerde ziektebeelden, de gevolgen ervan maar vooral ook het voorkomen ervan. Want voorkomen is nou eenmaal beter dan genezen!



Workshop

*Voeding ontleden; eiwitten,
koolhydraten, vetten en alcohol*

Voor deze workshop hoef je geen witte laboratoriumjas aan, zo ver gaat het ontleden namelijk ook weer niet! Je leert met deze workshop voeding te 'ontleden' in eiwit, koolhydraten, verzadigde en onverzadigde vetten en meer. Daarnaast leer je ook wat deze voedingswaarden precies voor jouw lichaam betekenen. De workshop wordt actief afgesloten met een verrassend suikerspel. Hoeveel suikerklontjes denk jij dat er in een glas fanta zit?





Workshop

Leefstijl - en voedingsquiz

Deze leefstijl- en voedingsquiz is vooral heel leuk! Op een speelse manier, namelijk aan de hand van een Kahoot kennisquiz, worden allerlei vragen gesteld en hoe sneller het juiste antwoord wordt gegeven, hoe meer punten je scoort. Aan het einde van de quiz wordt de winnaar bekend gemaakt. Naast de juiste portie competitie en fun is deze workshop ook heel leerzaam. Voor iedereen komen er onderwerpen aan bod waar ze nog niet eerder bij stil hebben gestaan.





Workshop

Workshops op aanvraag

Naast bovenstaande workshops is het ook mogelijk om een eigen workshop samen te stellen aan de hand van een aantal onderwerpen die je graag actiever wilt uitlichten. Denk bijvoorbeeld aan: verantwoord omgaan met alcohol, het gebruik van zoetstoffen, de effecten van e-nummers, luisteren naar verzadiging, het belang van variatie, het zomaar weglaten van vlees uit de voeding, etc.

Sport en bewegen

Beweeg jij minimaal 5 dagen in de week 30 minuten per dag? Breng jij je ademhaling minimaal 3 keer 20 minuten per week omhoog?

Veel medewerkers halen deze norm niet.

Vergroot de teambuilding! Laat medewerkers kennis maken met verschillende onderdelen en zorg meteen voor fittere en productievere medewerkers met een sportactiviteit in teamverband.





Bootcamp

De bedrijfsbootcamp van Samen-Fit staat voor actief sporten in de buitenlucht. Het is een afwisselende les van conditie en kracht en is erg pittig door de hoge intensiteit.

Natuurlijk wordt deze hoge intensiteit regelmatig afgewisseld met oefeningen op een lagere intensiteit. Met de bedrijfsbootcamp bieden wij één garantie:
Een voldaan gevoel na afloop!

Bootwalk (lunchwandelen)

De bootwalk is een combinatie van lekker stevig doorwandelen en spierversterkende oefeningen. Dit is tevens de perfecte gelegenheid om even bij te kletsen met collega's en te genieten van de buitenlucht. De bootwalk is ideaal voor medewerkers die op een laagdrempelige manier willen werken aan hun conditie en/of blessures hebben.





Hardlooptrainingen

Er zijn ongetwijfeld een aantal collega's die regelmatig een stuk hardlopen. Hoe mooi zou het zijn om met z'n allen toe te trainen naar een groot hardloopevenement? Hardlopen is 'hip', laagdrempelig en natuurlijk heel goed voor de conditie, ontspanning en teambuilding! Laat ons jullie team toewerken naar een 5 of 10 kilometer wedstrijd of een langere afstand. Alles is mogelijk en bespreekbaar. De werknemers krijgen tevens een eigen trainingsschema zodat ze gemotiveerd worden om in hun vrije tijd te trainen.



Ontspanning, Core en Mind

Bij Westland-Gezond kun je meedoen aan de Ontspanning, Core en Mind (O.C.M.) trainingen. Wij gebruiken technieken om jou te leren hoe je jezelf kunt ontspannen. We starten de les met een ontspanningsoefening, vervolgens trainen we 20 minuten de core en sluiten de les af met een uitgebreide oefening om weer ontspannen naar huis te gaan. Daardoor voel je je niet alleen prettiger, je presteert beter en je raakt zowel fysiek als mentaal meer in balans.



Yoga/Pilates/Broga

Yoga en Pilates zijn twee verschillende lessen die beide veel voordelen voor het lichaam bieden. Van yoga wordt het lichaam sterker, flexibeler en meer in balans. Dit laatste is essentieel bij het voorkomen/verbeteren van nek- en rugklachten. Pilates is gericht op spierversterkende oefeningen waarbij 'core-stability' centraal staat. (Dit is het korset van spieren rondom rug, buik en bekken). Zowel yoga als pilates worden beoefend met eigen lichaamsgewicht op een matje. En dan de Broga. Dit is een pittige les, maar op een heel andere manier dan bij een bootcamp. In deze les worden kracht en yoga gecombineerd. En geloof me, dit is echt niet alleen voor vrouwen!



Trefbal, (beach)volleybal, voetbal, apenkooien, tafeltennis etc.

Samen terug naar school. Gewoon fun!



Sporten in onze studio in Maasdijk

Het beste uit je team halen? Met onze aangeboden trainingen leren jouw medewerkers elkaar op een andere manier kennen en werken ze samen aan teambuilding en conditie. Reserveer nu een uur training voor jouw team onder begeleiding van één van onze personal trainers in onze mooie trainingsstudio. Teambuilding en fun staan centraal.

Kies uit één van de volgende trainingen voor jouw team:

F.L.I.P. Training®

Bij onze F.L.I.P. training® wordt je op alle mogelijke manier uitgedaagd. Zo werk je aan je fitheid, wordt je lenigheid verbeterd, werken we aan je kracht(uthoudingsvermogen) en dit alles doen we op een bij jou passende intensiteit.

O.C.M. Training®

We starten de les met een ontspanningsoefening, vervolgens trainen we 20 minuten de core en sluiten de les af met een uitgebreide oefening om weer ontspannen naar huis te gaan. Daardoor voel je je niet alleen prettiger, je presteert beter en je raakt zowel fysiek als mentaal meer in balans.

Sportvergaderen

Zie jij jouw collega's graag zweten, maar niet achter het bureau? Wil je werken aan de teambuilding en het wij-gevoel?

Werken aan weerstand, kracht, conditie en je bedrijf!

Reserveer onze zaal mét deskundige begeleiding voor een productieve training. Kies uit een van onze trainingen.

In de ochtend vroeg, aan het einde van de werkdag of tijdens de lunch?

Wij staan voor jullie klaar!

Pakket A

*Willen jullie fris de vergadering in?
Kom dan 45 minuten trainen voor
een leeg hoofd en meer energie.*

- 45 minuten training
- Keuze uit F.L.I.P of O.C.M. training
- Deskundige begeleiding

Pakket B

*Ideaal voor een effectieve brainstorm.
Schrijf de hamvraag of stelling op het
bord en trainen maar. Na de serie
oefeningen roept iedereen zijn ideeën
en barst de discussie los. Na de
wekker, volgt stelling 2.*

- 60 - 90 minuten brainstorm
- Keuze uit F.L.I.P of O.C.M. onderdelen.
- Deskundige begeleiding.
- Ideaal voor een brainstorm en het opdoen van nieuwe ideeën.



Kook workshops

Wil jij ook gezonder eten, maar heb je geen zin om uren in de keuken te gaan staan? Dat snappen wij, maar het kan ook anders! Tijdens een kookworkshop leer je namelijk snel en gemakkelijk een gezonde maaltijd te maken. Werk samen met je collega's om een lekkere, gezonde maaltijd te maken.

Misschien komen jullie ook nog op toffe ideeën waar je tijdens de vergadering vanmiddag niet op kwam! Twee vliegen in één klap!



Kookworkshop

Gezonde lunch (meest gekozen)

Gezond lunchen, vaak denken we aan twee boterhammen met kaas en een stukje fruit. Een prima keuze! Maar de variatie en het gebruik van groente is van groot belang tijdens de lunch. Tijdens deze workshop maak je op een laagdrempelige manier kennis met producten als avocado, quinoa en linzen. Daarnaast laten we je ook zien hoe je van een simpele boterham met kaas een waar feestje kunt maken. Deze workshop staat voor succes!

*Deze activiteit is mogelijk uit te voeren binnen het bedrijf zonder keuken.



Kookworkshop

Italiaanse avond

Een wijntje bij deze workshop kan natuurlijk niet ontbreken. Samen met je collega's maak je de heerlijkste pasta's en bruschetta. Geniet op de achtergrond van een heerlijk Italiaans deuntje en je waant je bijna in Italië.



Kookworkshop

Sushi maken (meest gekozen)

Rollen maar!

Tijdens deze workshop leer jij samen met je collega's sushi rollen. We rollen de Maki en omgekeerde Maki. En ook inspiratie voor de poke bowls ontbreken niet. Welke collega rolt de mooiste rol?

*Deze activiteit is mogelijk uit te voeren binnen het bedrijf zonder keuken.





Kookworkshop

Tapas maken

Tapas zijn hapjes die je in Spanje eet bij een drankje of als onderdeel van een tafel vol gerechtjes. Maak samen met collega's de heerlijkste tapasrecepten om samen te delen. Vamos!

*Deze activiteit is mogelijk uit te voeren binnen het bedrijf zonder keuken.

Kookworkshop

Fruitinname en smoothies

Krijg jij dagelijks je inname van 200 gram fruit en 250 gram groente binnen? In deze workshop krijg je tips hoe je op een leuke manier variatie aanbrengt aan je fruitinname. Aan de slag met blenders, maar ook zeker met het mes om de vezels in de verse vruchten te behouden.

*Deze activiteit is mogelijk uit te voeren binnen het bedrijf zonder keuken.



Kookworkshop

Sla je slag (meest gekozen)

Gemengde sla, komkommer, paprika en kipfilet. Een klein beetje dressing erover en de salade is klaar. Dit is één manier om je salade te maken. Maar de variaties zijn eindeloos. Zaden, pitten, noten, geitenkaas, witlof, carpaccio, zalm, tonijn, geschimmelde kaas, brie, quinoa, rijst, boontjes, peentjes, radijs en ga zo maar door. In deze workshop kun je jouw eigen creativiteit kwijt of volg je veilig het recept. Het resultaat? Een heerlijke verfrissende salade. Eet smakelijk.

*Deze activiteit is mogelijk uit te voeren binnen het bedrijf zonder keuken.





Kookworkshop

Vega koken

We horen steeds meer mensen die bewust minder vlees willen eten. Voor hun eigen gezondheid, het milieu of met welke reden dan ook. Wij stimuleren dit gedrag. Meer dan 500 gram vlees m.u.v. gevogelte per week geeft een hoger risico op darmkanker. En kijk eens naar de wereld om ons heen. Een beetje minder kan geen kwaad. Maar we laten je ook graag zien dat Vega koken super lekker is. Enjoy!





Kookworkshop

High Tea

(gezond en wat minder gezond ;-)

Ooit gehoord van de 80% - 20% regel? 80% gezond en goede keuze maken en 20% lekker genieten van de guilty pleasure in het leven. Die 20% pakken we in deze workshop.

De suikers zijn aanwezig, maar uiteraard zorgen we ook voor gezonde hapjes. Zorgen jullie voor de thee, dan zorgen wij voor de rest ;-)

*Deze activiteit is mogelijk uit te voeren binnen het bedrijf zonder keuken.

Kookworkshop

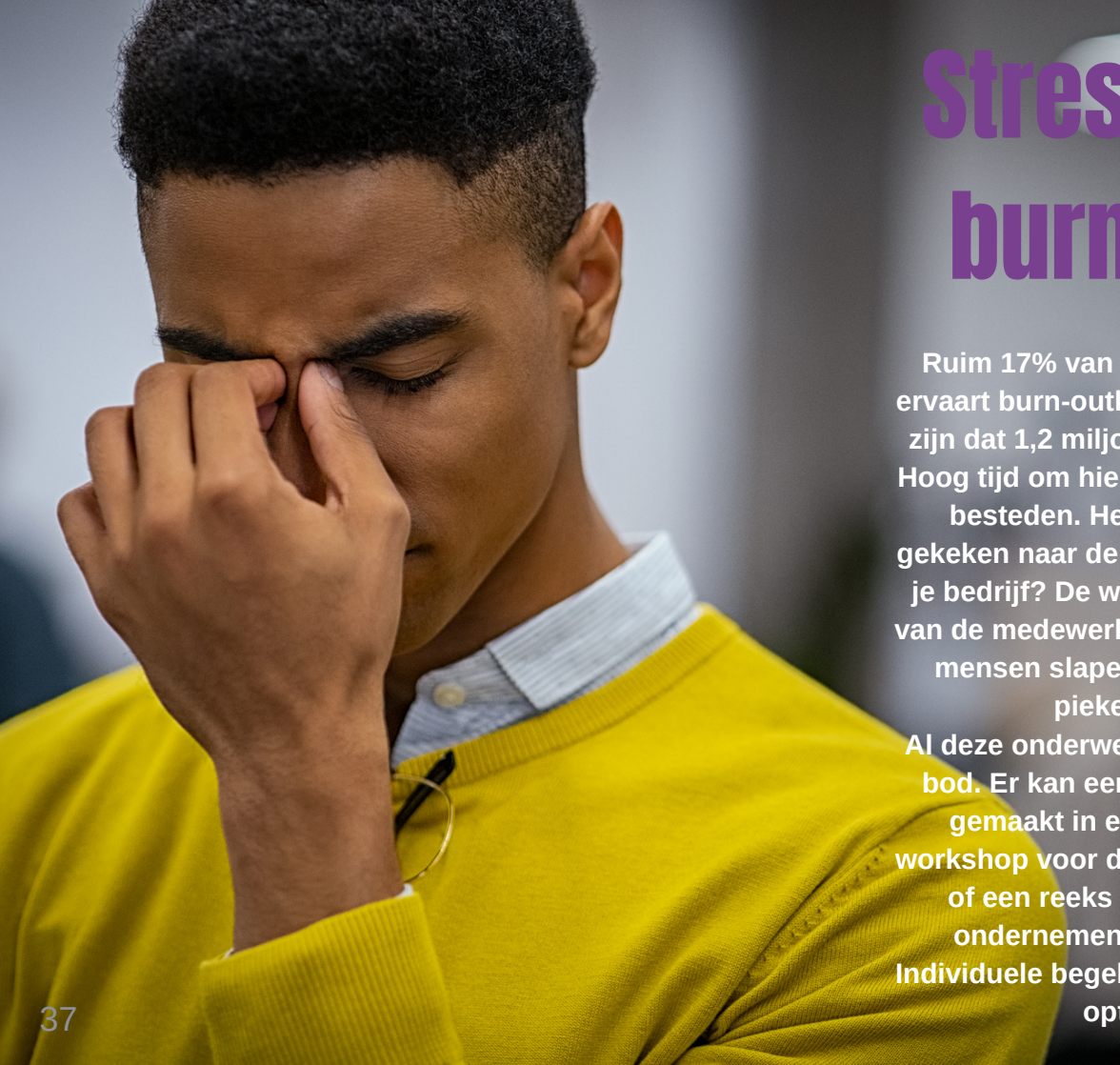
Hollandse avond



Ons trotse volk een eigen
keuken? Ja zeker!

Ga met je collega's aan de
slag met de vertrouwde
aardappel, stampot en
gehaktbal, maar dan wel in
verrassende variaties die je
niet op je klompen aan voelt
komen.





Stress en burn-out

Ruim 17% van de werknemers ervaart burn-outklachten. In totaal zijn dat 1,2 miljoen werknemers. Hoog tijd om hier aandacht aan te besteden. Heb je wel eens gekeken naar de werkdruk binnen je bedrijf? De werk-privé balans van de medewerkers? Weet je hoe mensen slapen en of ze veel piekeren?

Al deze onderwerpen komen aan bod. Er kan een keuze worden gemaakt in een eenmalige workshop voor de bewustwording of een reeks zodat er actie ondernemen kan worden. Individuele begeleiding is ook een optie.

Workshop

Ontspanning, nachtrust en stress

(meest gekozen)

Stress kan soms nuttig zijn maar kan daarentegen ook gevaarlijk zijn. Burn-outs zijn niet meer weg te denken uit de huidige samenleving en ook slaap problemen is iets wat steeds vaker voorkomt. Tijdens deze actieve workshop maak je kennis met een aantal ontspanningsoefeningen en krijg je daarnaast ook praktische tips met betrekking tot slaap. Want hoe zorg je er nu voor dat je beter in slaap valt en hoe werkt een goede nachtrust nou precies? Je leert het allemaal tijdens deze workshop en dat is zeker niet slaapverwekkend!



Workshop

Herkennen van stress

(workshop voor leidinggevende)

Ineens een medewerker uitgevallen met een burn-out welke je niet aan zag komen? Vervelend!

In deze workshop krijg je handvatten om bij medewerkers de eerste tekenen van een burn-out te herkennen. Je leert waarom het belangrijk is om met je medewerkers over hun werk-privé balans in gesprek te gaan. Daarnaast is er ruimte om ervaringen te delen, daar leren we van!



Werk-privébalans trainingen

Druk, stress, slaap, piekeren of gewoon benieuwd naar meer balans tussen werk en privé. In 5 trainingen ontvangen de werknemers de tools en praktische materialen om mee aan de slag te gaan. De onderwerpen in de trainingen zijn onder andere chronische stress, werk-privé balans en ontspanning, slaap, piekeren en een positieve mindset.

Tijdens de trainingen wordt werknemers onder andere in groepsverband aangeleerd om meer bewust te zijn van de eigen gedachten, emoties en gedrag. Hierdoor wordt de communicatie binnen bedrijven actiever en ervaren medewerkers minder stress en meer controle, waardoor zij ook bewuster kunnen handelen naar hun omgeving toe. Door daarnaast ook een open houding aan te leren, nieuwsgierigheid te stimuleren en meer aandacht te geven aan henzelf en anderen wordt de sfeer op het werk verbeterd.



Training 1 werk-privébalans

Chronische stress

Een beetje stress is niet erg. Je wordt er alerter van, meer gefocust en je kunt zorgen dat de zaken goed geregeld worden. Maar als dit dag in, dag uit te veel wordt spreken we van chronische stress. Als dit maar lang genoeg duurt kan het uiteindelijk zorgen voor een opgebrande medewerker. In deze sessie leren de werknemers wat chronische stress met ons lichaam doet en krijgen ze tips en handvatten om hier mee om te gaan.

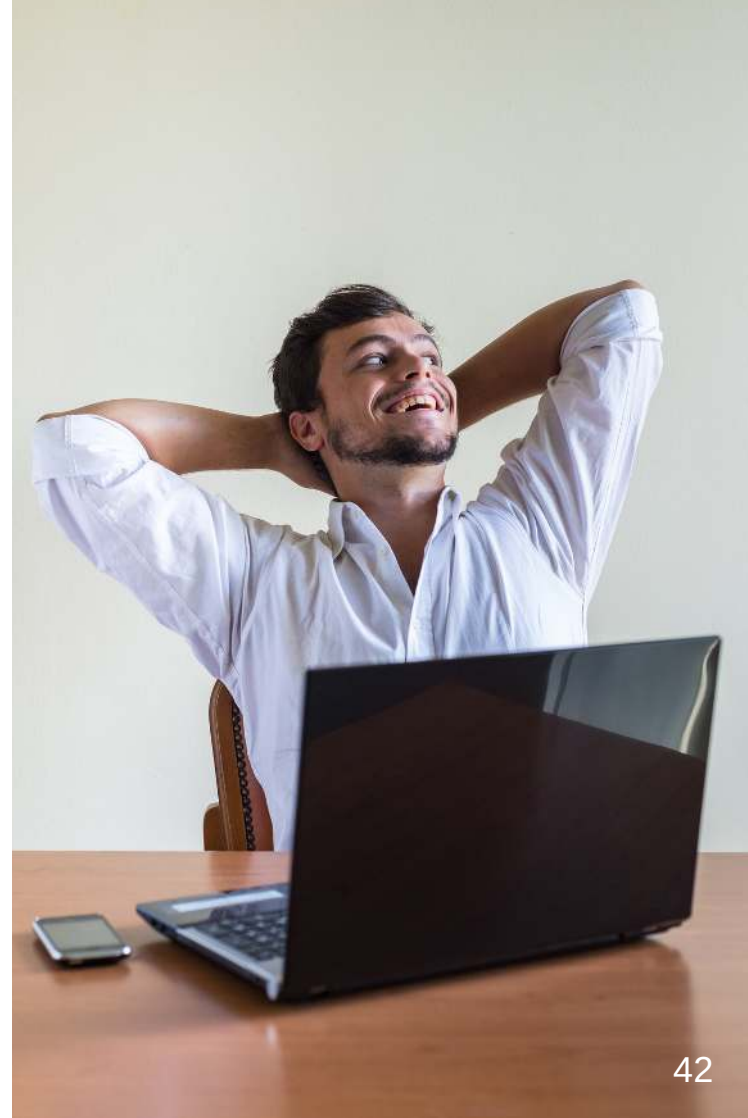


Training 2 werk-privébalans

Balans en ontspanning

Hoe kun je ontspannen op de werkvloer? Hoe zorg je ervoor dat je je dat productief maar ontspannen doorkomt? Hoe zorg je ervoor dat je jouw werkdag goed kunt afsluiten en relaxt naar huis kunt gaan?

Ook ontvangen de medewerkers in deze les een bodyscan. Om te ervaren of dit iets voor ze is.



Training 3 werk-privébalans

Slaap en piekeren

In deze training wordt uitgelegd hoe ons slaapritme werkt en ontvangen de medewerkers tips om beter in slaap te vallen en goed door te slapen. En hoe zit het nou eigenlijk met de middagslaapjes?

Naast het slapen worden de medewerkers meegenomen in hun piekergedachten. Waarom zijn ze er en hoe ga je hiermee om?



Training 4 werk-privébalans

Positieve mindset

Als je positief bent ingesteld is dat een een wereld van verschil. Maar als je dit van nature niet hebt is dit zeker niet gemakkelijk. Samen bespreken we hoe de medewerker ervoor kan zorgen dat hij aspecten en vraagstukken positief benaderd. Het glas is halfvol in plaats van halfleeg.



Training 5 werk-privébalans

Terugblik op de praktijk

De medewerkers gaan aan de slag met de belangrijkste pijlers in hun leven. Is het gezondheid, werk, overtuigingen, gezin, bewegen, financiën? Waar hecht jij de meeste waarden aan en is je leven op het moment ook daadwerkelijk zo ingericht of geef je meer tijd aan zaken die je onbelangrijk vindt? Kom erachter in deze training. We sluiten positief af door alle medewerkers van complimenten te voorzien.



Individuele stress en burn-out coaching

Veel piekeren, minder creatief, snel emotioneel en niet uitgerust? Voorkom een burn-out door op tijd aan de bel te trekken. Via een aantal gesprekken leren we de medewerker om kritisch naar zichzelf, de agenda en uitdagingen te kijken. We reiken de tools aan om de touwtjes weer in handen te nemen. Heeft een medewerker op dit moment een burn-out? Ook dan kunnen we deze persoon helpen met een stappenplan om hier weer uit te komen. Vergis je niet, dit kan veel tijd kosten. Soms heeft een medewerker jarenlang roofofbouw op zijn of haar lichaam gepleegd, voordat hij/zij in een burn-out terecht is gekomen, verwacht dan ook niet dat deze persoon hier snel uitkomt. Het kost tijd om hier goed bovenop te komen. Met een juiste aanpak kunnen wij daarbij helpen.



A close-up photograph of a person's hands and face. The person is holding a lit cigarette in their right hand and a black lighter in their left hand, which is just finished lighting the cigarette. A plume of white smoke is rising from the cigarette. The person's face is partially visible on the left side of the frame, looking down at the cigarette. The background is a soft, out-of-focus grey.

Stoppen met roken

Medewerkers die roken kosten een bedrijf gemiddeld €4500,- per jaar extra. Het verzuim ligt 1,4% tot 3,4% hoger en bij een rookpauze van 30 minuten per dag werkt een rokende medewerker 18,75 werkdagen minder dan een niet rokende medewerker. Maar voor de medewerker heeft het stoppen met roken een belangrijk gevolg.

De medewerker is vitaler, krijgt meer energie, merkt een verbetering van de ademhaling en wordt gezonder oud.

Onder begeleiding stoppen met roken maakt de slagingskans om te stoppen met roken aanzienlijk groter.

Onze methode om te stoppen met roken is wetenschappelijk onderbouwd en kan in groepsverband en/of in combinatie individueel.

Stoppen met roken

Groepsbijeenkomsten

De workshops duren een uur en zijn in te zetten bij de start van het traject, na de eerste week dat de deelnemers zijn gestopt met roken en een aantal weken later. Een groot voordeel van de workshops in groepsverband is dat het 'wij' gevoel enorm wordt aangesproken en deelnemers weten dat ze niet alleen in het schuitje zitten.

workshop 1: Introductie voorlichting met meer informatie over het stoppen met roken en hoe de begeleiding eruit zal gaan zien.

workshop 2: Diepere informatie over het stoppen met roken met een interactief stuk waar ieder zijn ervaring kan delen.

workshop 3: bijeenkomst om de ervaring te delen en vragen te stellen.



Stoppen met roken

Individuele consulten



Stoppen met roken is niet gemakkelijk.
Wekelijkse sessies zijn onmisbaar voor een goed resultaat.

Week 1: uitleg behandeltraject, rook-anamnese, uitleg en keuze hulpmiddelen, stopdatum

Week 2: mailcontact

Week 3: Voorbereiding stopdag, stand van zaken hulpmiddelen, barrières en tips.

Week 4: stopdag! Voorbereiding eerste stopweek, ontwenningssverschijnselen, beloning en ontspanning.

Week 5: terugblik eerste stopweek, stopproces, gewicht, risico's-Situaties.

Week 6: terugblik afgelopen week, verleidelijke momenten, motivatie versterken, positief blijven.

Week 7: Terugblik afgelopen week, motivatie en vertrouwen, ongeplande risicovolle situaties.

Week 8: Terugkijken, belang van doorgaan met hulpmiddelen, wat heeft het je al opgeleverd, vieren!

werkplek onderzoek

Ruim 33% van werkend Nederland geeft aan lichamelijke klachten te hebben als gevolg van hun werk (de werkplek, de werkomgeving of de werkzaamheden). Nek-, schouder en rugklachten zijn veelgenoemd. Bij mensen die werken in een magazijn, werkplaats of op het buitenterrein is dat zelfs zo'n 40%. Het belemmert hen sterk in hun dagelijks werk. Pak deze klachten aan of investeer preventief. Doe een werkplekonderzoek.



Werkplekonderzoek

Met ons werkplekonderzoek 'Zit je er gezond bij' krijgen medewerkers tips en adviezen over de juiste houding voor achter hun bureau of andere werkplek. Ook worden lichamelijke klachten direct aangepakt en wordt er gekeken of er hulpmiddelen nodig zijn om veiliger te kunnen werken.

Intake: 60 minuten

- Vragenlijst
- Lichamelijk onderzoek
- Instellingen stoel en werkblad
- hulpmiddelen
- trainingsschema voor veilig werken
- Individueel rapport / groepsrapportage werkgever

Bij klachten een vervolg na 2 maanden: 30 minuten

- Hoe gaat het met de klachten?
- Zijn de instellingen nog steeds goed.
- Worden de eventuele hulpmiddelen goed in gebruik genomen.





Workshops fysio & manueel therapeut

Komen er bij medewerkers klachten uit het werkplekonderzoek voort? Dan kan het zinvol zijn een workshop in te zetten. Denk hierbij aan de volgende onderwerpen:

- Schouder-, nek-, en rugklachten. Wat te doen?
- De juiste werkhouding en middelen.
- Waarom rust- en beweegmomenten zo belangrijk zijn?



Ambitiemonitor



Dé gespreksstarter om structuur te geven aan ontwikkeling voor de medewerker, het team en de organisatie!

Resultaat :

- Structuur in ontwikkelen
- Verbinden met je medewerker
- Vitaliteit op de agenda
- Terugdringen van ziekteverzuim



Femke Kouwenhoven

Ondernemer Ambitiehuis

“Mijn missie is het leven in organisaties en bedrijven gezonder en gelukkiger te maken. Mensen geven waarden aan werk en werk geeft waarden aan mensen. De juiste mensen in je bedrijf houden is een must om succesvol te zijn. In een wereld die sneller wordt en werken meer en meer op afstand is van elkaar, wil ik verbinden en bedrijven ondersteunen in groei door ontwikkeling van medewerkers strategisch uit te rollen”.

Het Ambitiehuis Delft-Westland

“Als de doelen van het bedrijf in lijn worden gebracht met de talenten, persoonlijke drijfveren en ambities van de medewerkers én het HR beleid dit ondersteunt, dan wordt de organisatie “the best place to work”! “Ik hou van duidelijke taal, aanpakken en op een positieve en enthousiaste wijze structuur neerzetten in het ontwikkelen van medewerkers. Elke stap is er één en draagt bij aan het in beweging blijven om ambities waar te maken! Het gaat over het continue proces van leren en presteren. Gezien je werk vaak een groot onderdeel is van je week... waarom zou je hier dan geen aandacht voor hebben?!”.

Interventies Individueel of in groepsverband

Soms blijkt er meer begeleiding nodig dan de aangeboden health checks, workshops of trainingen. Ongeveer 60% van de medewerkers die graag hun leefstijl willen verbeteren lukt dat met behulp van bovenstaande activiteiten ook, met blijvend resultaat.

Bij de overige 40% is het nodig om een intensiever traject aan te bieden om resultaten te behalen. Vooral de frequentie van contactmomenten tussen de medewerker en de coach heeft invloed. Dit kan zowel individueel als in groepsverband. Een combinatie geeft het beste resultaat.

Neem voor meer informatie contact met ons op.



Vitaal scan

**Wij van Westland-
Gezond hebben een
vitaal scan
ontwikkeld.**

Deze scan duurt 5-10 minuten en geeft inzicht in de huidige situatie van de organisatie m.b.t. vitaliteit.

Daarnaast zet het tot denken betreft de invulling van vitaliteit binnen de organisatie voor in de toekomst. Wij ondersteunen graag bij het verder vormgeven hiervan!

Start nu de scan!



Vitale bedrijven hebben de toekomst!

Samen-Fit is een programma van Westland-Gezond.

Honderdland 221
2676 LV Maasdijk

0174-266910
info@westland-gezond.nl

www.westland-gezond.nl

Vrijblijvend kennismaken?
We komen graag bij je langs of je bent
van harte welkom in Maasdijk.



Praktijk voor voeding, beweging & leefstijl

Westland-Gezond