



## STARTERS

---

### VITALITEITSCHECK

Online vragenlijst voor medewerkers over vitaliteit, rapportage en gesprek.

### KICK OFF

Basis Kick Off en voorbereidingen Samen-Fit, Uitbreidingen mogelijk.

### VOORLICHTING MANAGERS

Indien van toepassing managers informeren voor draagkracht Samen-Fit

## HOOFDGERECHT

---

### HEALTH CHECK - PMO INDIVIDUEEL

Uitgebreide health check bij start, zie informatieblad health check. Optioneel conditietest. (75 tot 90 min + uitwerktijd)

### RESULTATENRAPPORT

Op basis van 1 ronde health check

## VERVOLG INDIVIDUEEL

### VERVOLG HEALTH CHECK

Ook wel personal coaching (45 tot 60 min)

### BLOEDTESTEN

In optie bij personal coaching

### BEELDSCHERMONDERZOEK

In optie bij personal coaching (15 min) of een losse afname (30 min)

### OOK MOGELIJK

werkplekscan / werksfeerscan / krachttesten / informatiecheck / stresscheck op maat / ambitie monitor

## BIJGERECHT INDIVIDUEEL

---

Check up via mail

Whats app dienst (p.p. per jaar)

Online dagboek feedback (30 min)

Ik stop! Met roken. Individueel (30 min)

Aanvullende individuele trajecten op het gebied van voedingsadvies, stoppen met roken of stresscoaching op maat

## Menukaart Samen-Fit 2022

### STREEKGERECHTEN PER ACTIVITEIT

---

### TRAINING IN DE STUDIO VAN WESTLAND-GEZOND

max. 6 personen

### SPORTACTIVITEIT

Op locatie, ca. 14 - 20 personen.

### WORKSHOP DOOR DIËTIST

### KOOKWORKSHOP

Max. 20 personen. exc. boodschappen

### WERK- PRIVÉBALANS TRAINING

ca. 10 personen

### IK STOP! MET ROKEN VOORLICHTING

ca. 10 personen

### MINI INLOOFSPREEKUUR

per uur afneembaar (kwartier p.p.)

### MAANDELIJKSE BLOG/VLOG

### DESSERT OP MAAT

---

### KANTINECHECK

### ORGANISATIE OBSTAKELRUN

### SUBSIDIES

### STARTERS- AANKONDIGINGPAKKET CODE 95

### VITALITEITSWEEK

### SPORTVERGADEREN MANAGEMENT

### VAN HET HUIS

MAANDELIJKS RECEPT  
VOOR NIEUWSBRIEF

**Westland-Gezond**  
**Honderdland 221**  
**Maasdijk - 0174 266910**