

Vitale werknemers voor een gezond bedrijf

Onderzoek heeft uitgewezen dat vitale werknemers minder vaak en lang ziek zijn. Maar hoe krijg je en houd je werknemers vitaal? De Gelderse Sport Federatie helpt bedrijven om dat voor elkaar te krijgen. "Wij bieden werkgevers een totaalpakket, waarbij we niet alleen inventariseren hoe het met de fitheid van de werknemers is, maar ook echt met ze gaan sporten en bewegen. Uiteindelijk gaat het om het streven naar een structurele en duurzame oplossing voor de werknemer en de werkgever", zegt Dorris Vlas van de Gelderse Sport Federatie.

Een zieke werknemer kost een werkgever al snel driehonderd euro per dag. Voorkomen dat een werknemer ziek wordt is dus in ieders belang. "Ondernemers in het MKB beseffen vaak wel dat ze iets moeten doen, maar weten niet precies wat", vertelt Dorris Vlas, accountmanager bij de Gelderse Sport Federatie (GSF). "Om de werkgevers te ondersteunen hebben wij het programma de 'Vitale Werknemer' ontwikkeld, waarbij we de werknemers niet alleen stimuleren om fitter te worden, maar hen daarbij ook helpen." Het programma begint met een onderzoek onder de deelnemers naar hun eet- en beweggedrag en wat de behoeften en interesses zijn wat betreft sport en beweging. Daarnaast krijgen de werknemers een fittest. "Daarmee meten we onder andere de conditie, de lenigheid en het cholesterolgehalte van de deelnemers", legt communicatieadviseur Sylvia van Mullem uit. "Hierdoor krijgen we een goed beeld van de vitaliteit van de werknemers op dat moment."

Advies

Op basis van de onderzoeken en de fittest komt de Gelderse Sport Federatie met een advies voor het bedrijf en voor de deelnemers persoonlijk om de vitaliteit te verbeteren. Maar het blijft niet bij advies alleen. "We onderscheiden ons doordat we een totaalpakket aanbieden", aldus Vlas. "We brengen de theorie ook in praktijk, want

we gaan ook echt met de werknemers sporten." Hoe dat eruit ziet, ligt aan wat de werknemers en het bedrijf zelf willen. "Dat kan hardlopen zijn, maar bijvoorbeeld ook lunchwandelen, fietsen of workshops over gezonde voeding. Of leren hoe om te gaan met stress en spanning op het werk", vertelt Van Mullem.

Beweegdagboek

Ter ondersteuning kunnen deelnemers van de Vitale Werknemer op de website van GSF een beweegdagboek bijhouden. "Zo kun je heel goed je eigen vorderingen zien, maar je kunt ook met collega's informatie en ervaringen uitwisselen. Zie het maar als een soort van Hyves of Facebook", zegt Van Mullem. Wat ook stimulerend werkt is om individueel of als team doelen te stellen. "Zeker als je er een beloning aan koppelt. Dat kan bijvoorbeeld een bijdrage vanuit het bedrijf aan een goed doel zijn, maar ook dat je met z'n allen gaat deelnemen aan een sportevenement."

Resultaten

Met meerdere bedrijven heeft de GSF nu het traject lopen en de reacties zijn enthousiast. "Wat we horen is dat mensen lekkerder in hun vel zitten, zich fitter voelen. Daarnaast stimuleert sporten niet alleen de productiviteit, maar ook de creativiteit en ambitie van mensen", vertelt Vlas. Ook de werkgevers zijn positief. "Voor een hotel



«Sylvia van Mullem (links) en Dorris Vlas van de Gelderse Sport Federatie richten zit op de fitheid van werknemers. "We onderscheiden ons doordat we ook echt met de werknemers gaan sporten."

in de buurt van Arnhem hebben we de Vitale Werknemer uitgevoerd. Dat is zo goed bevalen dat het programma nu is opgenomen in het landelijke beleid van de hele keten. Een mooier compliment kun je niet krijgen." Bedrijven die meer informatie willen kunnen contact opnemen met de GSF. "Maar langskomen tijdens de Bedrijven Contact Dagen in de Rijnhal in Arnhem op 29 en 30 maart kan ook. We staan op stand 169", nodigt Van Mullem geïnteresseerden uit.



Gelderse Sport Federatie
Goed in Beweging

GELDERSE SPORT FEDERATIE
TURFSTRAAT 1
6811 HL ARNHEM
TEL: 026-3540399
WEB: WWW.GELDERSESPORTFEDERATIE.NL
MAIL: INFO@GELDERLAND-SPORT.NL