

Vitale Werkvloer

Een gezonde samenleving maken we samen. Een gezonde werkplek ook. Samen met jou, organisaties en gemeenten, kunnen we de gezondheid van onze inwoners en werknemers versterken. NOG Fitter en Vitaler is een netwerk van organisaties in de regio Noord- en Oost-Gelderland (NOG) en helpt je hier graag bij.

Meld je aan bij het platform van GGD NOG Fitter en Vitaler en ontvang informatie over vitaliteit via:

- **Nieuwsbrieven** met concrete handvatten en kant en klare downloads
- **Webinars en infographics**
- **Challenges**



Scan voor de video en ontdek wat we te bieden hebben!

Zie www.nogfitterenvitaler.nl/menukaart-apeldoorn voor de online versie en extra aanbod van de menukaart.

Vitale Werkvloer

Gezonde en vitale medewerkers presteren beter, zijn minder vaak ziek én zijn creatiever. Maar hoe pak je dat als werkgever aan? Hoe stimuleer je gezond gedrag bij jouw werknemers? Deze menukaart ondersteunt je bij het vinden van passend aanbod.

GGD Noord- en Oost-Gelderland

Rijksstraatweg 65
7231 AC Warnsveld

Contact

nogfitterenvitaler@ggdnog.nl
088 - 443 30 00



Hoe?

Door: Advies op maat van een (digitale) Gezonde Werkvloer Adviseur.

De Gezonde Werkvloer Adviseur bespreekt graag je wensen en behoeften. Met behulp van deze menukaart ondersteunen we je bij het vinden van een passend aanbod.

Meten & Advies

Gezonde Werkvloer Adviseur van de GGD NOG

Geeft advies over een gezonde werkomgeving en een gezonde leefstijl in jouw organisatie.

Kosten: Gesprek 1 **gratis**
(extra gesprekken €200 per stuk)
Organisatie: GGD NOG
✉ nogfitterenvitaler@ggdnog.nl

Een Vitaliteitsbeleid ontwikkeld o.b.v. Preventief Medisch Onderzoek of Risico Inventarisatie en Evaluatie

Een adviseur duurzame inzetbaarheid brengt gezondheidsrisico's van de medewerkers in kaart, maakt een vitaliteitsscan van de organisatie en geeft advies over mogelijke aanpassingen in de organisatie.

Kosten: Vanaf €1.500,-
Organisatie: VitaalWerkt! of Vitale Zaak

✉ ellen@vitaalwerkt.nl ☎ 06 - 244 588 97

Bewegen

Topsport Gelderland

Gelderse topsporters inspireren jouw werknemers op het gebied van mentale vaardigheden en bewegen via workshops en bewegessessies. Werp een blik achter de schermen van topsport en ontdek dat topsporters tegen hele normale vraagstukken aanlopen. Maar hoe gaan zij hiermee om? En wat maakt dat ze op het allerhoogste niveau kunnen presteren?

Kosten: Tussen €500,- en €1.250,-
Organisatie: Topsport Gelderland

✉ lotte@topsport gelderland.nl ☎ 06 - 164 195 77

The BOX - Boxing en Training Club

Wil je als bedrijf op een leuke manier de relatie met de collega's versterken én investeren in de fysieke en mentale fitheid van de medewerkers? Dan zijn onze clinics iets voor jullie. Boksen zonder fysiek contact; teambuilding, werknemers die fit zijn en blijven, toegankelijk voor iedereen! Boksen is meer dan boksen.

Kosten: €225,- tot €350,-
Organisatie: The BOX – Boxing en Training Club
✉ hello@theboxapeldoorn.nl ☎ 06 - 439 408 13

Gezonde leefstijl

Snelstart Vitaliteit

Een groep ambassadeurs uit je eigen organisatie ontwikkelt en implementeert een eigen vitale jaarkalender met verschillende laagdrempelige leefstijl activiteiten. Deze snelstart wordt gefaciliteerd en ondersteund door de professionals van VitaalWerkt!

Kosten: €2500,-
Organisatie: VitaalWerkt!
✉ ellen@vitaalwerkt.nl ☎ 06 - 244 588 97

Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI) op de werkvloer

Werknemers met overgewicht kunnen deelnemen aan de GLI. Dit is een programma van twee jaar bestaande uit 16 groepsbijeenkomsten en 8 individuele gesprekken onder leiding van een coach. De GLI kan in het bedrijf aangeboden worden.

Kosten: Gratis (exclusief organisatiegelden)
Organisatie: Noordhuis Leefstijl
✉ cyriel.degraaf@noordhuis-leefstijl.nl ☎ 06 - 209 211 83

Een gezonde & lekkere menukaart

Een coach begeleid je bij het stap voor stap gezonder maken van het voedselaanbod op jouw werkvloer. Ook krijg je inzicht in ambassadeurs voor vitaliteit in je organisatie met betrekking tot gezonde voeding en leefstijl en een beoordeling van de ervaren vitaliteit van je werknemers.

Kosten: €995,- tot €1.350,-
Organisatie: VitaalWerkt!
✉ ellen@vitaalwerkt.nl ☎ 06 - 244 588 97

Diverse workshops en trainingen gezonde leefstijl

Een leefstijl-expert geeft een workshop of training naar keuze over voeding, bewegen, stress of slaap. Ook de gezonde kantine of voeding met ploegendiensten is een optie.

Kosten: Vanaf €495,-
Organisatie: VitaalWerkt!
✉ ellen@vitaalwerkt.nl ☎ 06 - 244 588 97

Diverse programma's over stress, slapen, ontspannen, fitter worden of overgewicht

Een programma op maat over een thema naar keuze. In 4-6 bijeenkomsten (zowel groepsbijeenkomsten als individuele consults) wordt bijvoorbeeld geleerd wat gezonde voeding is en hoe daarmee om te gaan.

Kosten: Geschatte kosten op basis van analyse en 6 bijeenkomsten tussen €1.750,- & €2500,-
Organisatie: VitaalWerkt!
✉ ellen@vitaalwerkt.nl ☎ 06 - 244 588 97

Inspiratiesessie Vitaliteit

In deze interactieve en laagdrempelige inspiratiesessie wordt het bewustzijn van medewerkers geprikkeld en komen voor de organisatie interessante behoeften boven tafel. Er komen verschillende thema's aan bod zoals werk/privé balans, voeding, beweging en stress. Deze sessie motiveert medewerkers na te denken over hun eigen vitaliteit en biedt medewerkers ook directe inzichten en tools om met succes toe te passen.

Kosten: vanaf €599,-
Organisatie: VitaalWerkt!
✉ ellen@vitaalwerkt.nl ☎ 06 - 244 588 97

Roken

Stoppen met roken training

Een groepsprogramma van zeven bijeenkomsten waarbij rokende werknemers onder leiding van een coach stoppen met roken. De training kan in het bedrijf aangeboden worden.

Kosten: Grotendeels vergoed door zorgverzekering
Organisatie: Sinefuma, Noordhuis Leefstijl

✉ cyriel.degraaf@noordhuis-leefstijl.nl ☎ 06 - 209 211 83

Inspiratiesessie Stoppen met Roken

Interactieve en motiverende bijeenkomst (1 uur) waarbij er gesproken wordt over de functie van roken voor de persoon zelf, stoffen in een sigaret, de moeilijkheid van stoppen en het aanbod.

Kosten: €500,- (excl. btw)
Organisatie: Noordhuis Leefstijl

✉ cyriel.degraaf@noordhuis-leefstijl.nl ☎ 06 - 209 211 83

Alcohol

IkPas!

Challenge waarbij deelnemers in januari hun alcoholgebruik 'op pauze' zetten en deze maand geen alcohol drinken. IkPas! Ondersteunt deelnemers door middel van tips en advies.

Kosten: Afhankelijk van aantal medewerkers en extra's: €124,- tot €2.500,-

Organisatie: IkPas!
🌐 ikpas.nl/bedrijven

Pubquiz verantwoord alcoholgebruik

Een workshop op maat over alcohol inclusief een interactieve quiz. Gefaciliteerd en georganiseerd door verslavingszorginstelling Tactus.

Kosten: Ongeveer €650,-
Organisatie: Tactus

✉ jeroen.jansen@tactus.nl ☎ 06 - 827 348 30

Laaggeletterdheid

Laaggeletterdheid en ontoereikende basisvaardigheden op de werkvloer kunnen een oorzaak zijn van gezondheidsproblemen, ziekteverzuim en bedrijfsongevallen.

Training of workshop laaggeletterdheid

Het TaalDigiHuis heeft divers aanbod voor laaggeletterdheid in bedrijven, zoals:

- Training 'Herkennen én bespreekbaar maken laaggeletterdheid'
- Taal- en digicoaches die 1-op-1 of in kleine groepen taal- en/of digicoaching bieden
- Workshop 'Eenvoudig communiceren'

Kosten: Gratis
Organisatie: Taalhuis CODA

✉ taalhuis@codapeldoorn.nl
☎ 055 - 526 85 61