

## 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-epe](http://www.nogfitterenvitaler.nl/menukaart-epe) 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](mailto: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.

## Metten & 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](mailto:nogfitterenvitaler@ggdnog.nl)

## Gezonde leefstijl

### Diverse workshops gezonde leefstijl

Diverse interactieve workshops 'Gezonde Leefstijl' over de thema's voeding, bewegen, stress en slaap.  
**Gratis optie:** e-book Gezond & betaalbaar koken van Gezonde opVoeding. [www.gezondeopvoeding.nl/gratis-e-boek/](http://www.gezondeopvoeding.nl/gratis-e-boek/)

**Kosten:** €175,-  
**Organisatie:** Gezonde opVoeding / Schijfgewicht  
✉ [klantenservice@gezondeopvoeding.nl](mailto:klantenservice@gezondeopvoeding.nl)

### 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](mailto:cyriel.degraaf@noordhuis-leefstijl.nl)

### Ansichtkaart challenge

Zes weken lang krijgt jouw organisatie iedere week een andere challenge. Werknemers worden gemotiveerd om mee te doen en kunnen elke week een prijs winnen. Heel Epe Beweegt ondersteunt bij uitzetten van de challenges en werven van werknemers die meedoen.

**Kosten:** Kosten van de prijsjes  
**Organisatie:** Heel Epe Beweegt

✉ [v.rotman@koppelswoe.nl](mailto:v.rotman@koppelswoe.nl)  
☎ 0578 - 67 67 67

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

Een programma op maat over een thema naar keuze. In 4 bijeenkomsten komen 4 modules aan bod. Module 1: Waar sta je nu?; module 2: voeding en mindset; module 3: Bewegen; module 4: stress & ontspannen. D.m.v. kennis, uitdagingen en opdrachten zet jij jezelf in actie!

**Kosten:** Per losse module (1 module per bijeenkomst) €175,-. Voor het pakket van 4 bijeenkomsten (alle 4 modules) is er 10% korting en is de prijs €630,-  
**Organisatie:** Gezonde opVoeding / Schijfgewicht  
✉ [klantenservice@gezondeopvoeding.nl](mailto:klantenservice@gezondeopvoeding.nl)

## Voeding

### Nationale Suikerchallenge

Challenge van het Diabetesfonds waarbij werknemers worden gestimuleerd om een week lang geen toegevoegde suikers te eten en drinken. Deelnemers ontvangen tips en recepten via de mail. Werknemers kunnen zich individueel opgeven.

**Kosten:** Gratis  
**Organisatie:** Diabetesfonds  
**Wanneer:** 5 t/m 11 juni 2023  
🌐 [diabetesfonds.nl/minder-suiker/suiker-challenge](http://diabetesfonds.nl/minder-suiker/suiker-challenge)

## Bewegen

### Topsport Gelderland

Gelderse topsporters inspireren jouw werknemers op het gebied van mentale vaardigheden en bewegen via workshops en beweessessies. 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:** €500,- tot €1.250,-  
**Organisatie:** Topsport Gelderland

✉ [lotte@topsport gelderland.nl](mailto:lotte@topsport gelderland.nl)  
☎ 06 - 164 195 77

### Sport en Bewegen door buurtsportcoaches

Buurtsportcoaches geven een theoretische sessie Sport & Bewegen op locatie waarin het belang van sport en bewegen wordt besproken, inclusief tips hoe dit te doen op/in/rond de omgeving van de werkvloer. Deze activiteit kan ook tijdens de werktijd of de pauze, optioneel met een gezonde lunch.

**Kosten:** Lunchkosten zijn voor organisatie  
**Organisatie:** Heel Epe Beweegt

✉ [v.rotman@koppelswoe.nl](mailto:v.rotman@koppelswoe.nl)  
☎ 0578 - 67 67 67

## 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](mailto: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](mailto: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](http://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](mailto:jeroen.jansen@tactus.nl)  
☎ 06 - 827 348 30