



HR-festival

Laat je inspireren!

13 oktober 2016 | 's Hertogenbosch
#hrfestival

Vitaliteitsweken Spiegel voor de medewerker

Henny van den Born, provincie Groningen

Krum Toshev, Jasper Landsheer, Construction fysiotherapie



HR-festival

Laat je inspireren!

AANLEIDING

- ▶ Opdracht voor een gezondheidsprogramma
- ▶ Inspiratie Drenthe Beweegt - Schenk/Scherder/Swaab
- ▶ Hoe krijgen we medewerkers in beweging?

- ▶ Spiegel voorhouden:



- ▶ Mogelijkheden bieden advies op te volgen



HR-festival

Laat je inspireren!

Gezondheidspakket

► Combinatie van activiteiten:

- Gratis fruit (3 maanden)
 - Divers beweegmeubilair: statafel, krukken, deskbike, e.a.
 - Stoppen met roken
 - Workshop mentale veerkracht
 - Gratis massagestoel
 - Elektrische dienstfiets
-
- Vitaliteitsweken





HR-festival

Laat je inspireren!

VITALITEITSWEKEN

Medewerker spiegel voorhouden:

- ▶ Hoe vitaal ben je?
 - ▶ Programma van 2 dagen/week, 6 weken lang
 - ▶ Min of meer georganiseerde toegang
 - ▶ Publiciteit, steun management, steun collega's
 - ▶ Voor iedereen geschikt, ongeacht conditie
 - ▶ Geen medicalisering
- ▶ Uitgebreid pakket





HR-festival

Laat je inspireren!

Testen

▶ Professioneel pakket

- ▶ Deskundige uitvoering
- ▶ Persoonlijk advies
- ▶ Mogelijkheid tot vervolg



- ▶ Diëtiste:
gewicht, lengte, vetpercentage -> **metabolische leeftijd**
- ▶ Fysiotherapeut:
FMS (lenigheid), fietstest (hartslag), nagesprek
- ▶ ‘Goodie bag’:
receptenboekje, veilig fruitmesje, oefenmatje, -rol

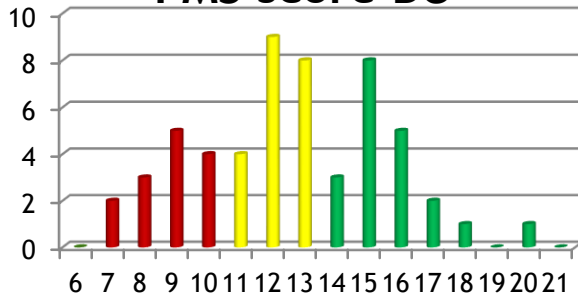


HR-festival

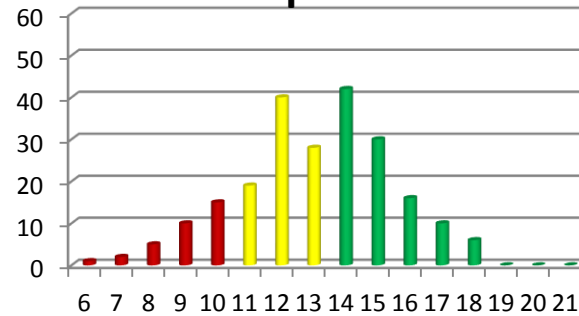
Laat je inspireren!

Resultaat

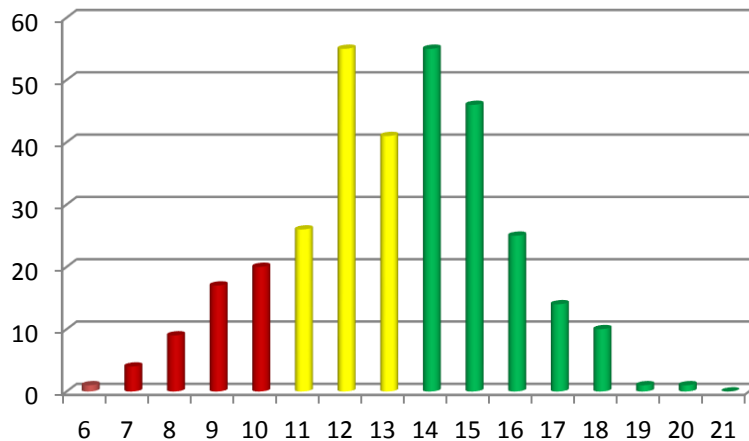
FMS score BO



FMS score provinciehuis



FMS score provincie totaal



Deelname: 45%
325 medewerkers

16 % ≤ 10 punten
38 % 11-13 punten
47 % ≥ 14 punten



HR-festival

Laat je inspireren!

Vervolg

- ▶ (Bedrijfs)fitness
- ▶ Voedingsadvies, eigen traject
- ▶ Loopgroepje: met coach naar de 4 Mijl van Groningen
- ▶ Toenemende vraag naar statafel of beweegmeubilair
- ▶
- ▶ Nog in begin, we hopen op olievlek





HR-festival

Laat je inspireren!

Construction

Construction Fysiotherapie Groningen

- ▶ Algemeen KNGF en CKR geregistreerd fysiotherapeut
- ▶ Sportfysiotherapeut i.o.
- ▶ Mulligan A en B certificaat
- ▶ FMS en SFMA geregistreerd.
- ▶ Anatomy Trains deelnemer
- ▶ Fysiotherapeut bij het Nederlands Basketbal Bond

Construction Fysiotherapie

KNGF geregistreerde fysiotherapeuten

Sportfysiotherapie en Manuele therapie

Damsterdiep 49-53 / 9711 SH Groningen

tel: 050-7370137

www.constructionfysiotherapie.nl



HR-festival

Laat je inspireren!



CONSTRUCTION

FYSIOTHERAPIE