

# KOM IN BEWEGING MET HEALTHCLUB JULIËN!

Sinterklaas, de kerstdagen, oudejaarsavond en nieuwjaarsdag: december is een periode van veel gezellige feestdagen, maar ook van weinig bewegen en ongezonder eten. Helaas zijn deze dagen dan vaak ook funest voor de conditie en het gewicht van je werknemers. Hoog tijd dus om hiermee aan de slag te gaan, want wie fit is zet de beste prestaties neer. "Vitale medewerkers vormen samen een vitale organisatie", aldus Juliën van der Slikke, eigenaar van Healthclub Juliën.



Healthclub Juliën en DureVole, dat gespecialiseerd is in duurzame inzetbaarheid, werken samen binnen het project 'Gezonde Werkvloeren Rivierenland'. Hiermee bieden zij bedrijven een aanpak, die leidt tot een gezondere werkvloer. "Wij starten hierbij altijd met een inventarisatie van wensen en behoeften", vertelt Gillian Franje van DureVole enthousiast. "Wat doen we aan gezondheid? Is er een preventieplan? Hoe gaan we met signalen om die naar uitval kunnen leiden en wat bieden we onze medewerkers aan kennis? Zomaar een paar vragen die al verhelderend kunnen werken. Met workshops worden vervolgens inzicht en bewustwording gecreëerd rondom de thema's slaap, voeding, beweging en ontspanning."

## MENUKAART

Na de workshops kunnen bedrijven kiezen voor een passend vervolg uit de 'menukaart'. "Wat voor een programma een bedrijf kiest hangt sterk af van de individuele onderneming, denk aan beweegactiviteiten, pmo's zoals preventief medisch onderzoek of interventies zoals stoppen met roken, overgewicht, een rugprogramma en mindfulness", licht Juliën van der Slikke toe. "Dit kan bij ons, maar we komen ook op locatie."

"Graag maken wij een offerte op maat", vult Gillian Franje aan. "Investeren in gezondheid levert echt altijd winst op. Een fitter team geeft meer plezier in het werk, wat een hogere productiviteit teweeg brengt, een lager ziekteverzuim en zorgt

ook nog eens voor een positieve uitstraling naar buiten toe, waardoor eventuele nieuwe medewerkers zich aangetrokken voelen."

## SUBSIDIE

Dankzij een ESF-subsidie van 500.000 euro is het voor bedrijven uit Rivierenland mogelijk laagdrempelig te investeren in de vitaliteit van hun medewerkers. "Hierdoor kun je een groot gedeelte van de gemaakte investeringen terug ontvangen", benadrukt Juliën van der Slikke. "Hierin wordt het werk door ons verzorgd. Tot 1 juni 2021 kan worden deelgenomen. De subsidie is begrensd, dus we adviseren iedereen om snel te schakelen."

## SAMENWERKING

Binnen Gezonde Werkvloeren Rivierenland wordt er met diverse regionale partners samengewerkt. Ook professionals ondersteunen het project van harte, zoals olympisch kampioen schaatser Jochem Uytendaele. Hij deelt zijn topsportervaring binnen jouw bedrijf en maakt duidelijk hoe je als medewerker duurzaam kunt presteren en het maximale uit je werk- en privéleven kunt halen.

## INVESTEER IN VITALITEIT!

Wil je ook werken aan het creëren van een gezonde werkvloer en gesubsidieerd investeren in vitaliteit? Neem dan contact op.

## MEER INFORMATIE

Juliën van der Slikke  
info@healthclubjuliën.nl  
Gillian Franje  
gillianfranje@gmail.com  
www.healthclubjuliën.nl

