

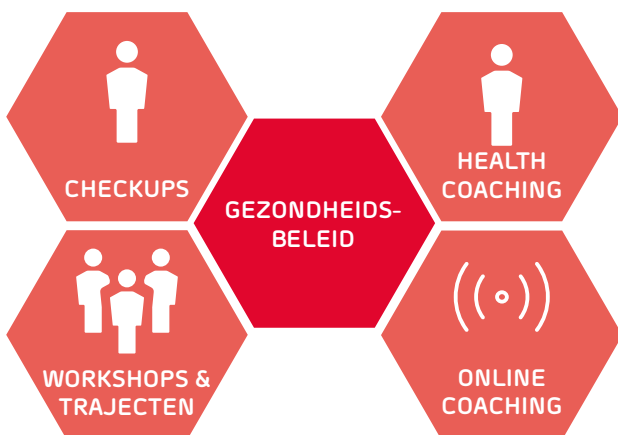


Boost de inzetbaarheid van uw medewerkers... zet in op Vitality!

Een gezonde organisatie begint bij gezonde medewerkers. De gezondheid van uw medewerkers wordt bepaald door hun energie, veerkracht en fitheid. Gezonde medewerkers met motivatie en inzet zijn vitale medewerkers. Vitaliteit is een voorwaarde voor de duurzame inzetbaarheid van uw medewerkers.

Hoe werkt u als werkgever aan de vitaliteit van uw medewerkers?

Bij Securex Vitality vindt u een waaier aan oplossingen die zowel de fysieke als mentale gezondheid van uw medewerkers bevorderen. Samen gaan we op zoek naar de acties die het beste voor u werken. Onze vijf mogelijkheden zijn:



1

Voordelen van vitale medewerkers:

- Minder afwezigheden
- Betere kwaliteit van werk
- Verhoogde productiviteit
- Kostenbeheersing en winstoptimalisatie
- Minder arbeidsongevallen
- Verhoogde motivatie
- Verbetering van welzijn
- Sterker bedrijfsimago
- Betere werkorganisatie
- Verhoogde aanwerving en verhoogd behoud van medewerkers



In uw duurzaam personeelsbeheer is een duidelijk gezondheidsbeleid een prioriteit. Met de procesmatige aanpak van Securex Vitality ontwikkelt u in vijf stappen een gezondheidsbeleid.

Stap 1 Ontwikkel een duidelijke visie

Om uw doelstellingen te behalen, heeft u een duidelijke visie nodig. Daarom helpt Securex u om uw ideeën en plannen rond gezondheid duidelijk op te sommen. Aan de hand daarvan tekenen we een 'roadmap' uit waarmee u ervoor zorgt dat uw medewerkers uw gezondheidsbeleid ondersteunen.

Een projectleider begeleidt enkele interactieve werkmomenten. Tijdens die werkmomenten werkt u samen met Securex aan uw gezondheidsbeleid. We brengen de betrokkenen in kaart en bepalen hun verantwoordelijkheden. Daarnaast ondersteunen we u met juridisch en financieel advies. Zo weet u wat moet en wat mag. U ontdekt bovendien hoe uw Externe Dienst voor Preventie en Bescherming kan bijdragen aan uw gezondheidsbeleid.

Stap 2 Communiceer en sensibiliseer

Staat uw visie op punt? Dan begint u aan een communicatie- en sensibilisatieplan.

U besteedt best voldoende tijd en aandacht aan deze plannen. Het succes en de participatiegraad van uw medewerkers hangen hier namelijk van af.

Stap 3 Doe de gezondheids- enquête

Via een online gezondheidsenquête krijgt u inzicht in de fysieke en mentale gezondheid van al uw medewerkers. Die enquête geeft u ook inzicht in eventuele werkgebonden risico's. Van zodra de resultaten van de enquête bekend zijn, kunt u evoluties in de gezondheid van uw medewerkers en werkgebonden risico's gemakkelijk opvolgen en bijsturen.

Stap 4 Voer uw actieplan uit

U hebt een visie uitgestippeld, plannen gemaakt en cijfers verzameld. Mooi zo! Maar hoe realiseert u uw voornemens? Hoe zorgt u ervoor dat die ook echt iets opleveren op de werkvloer? Met SMART-acties! Want die zijn **S**pecifiek, **M**eedbaar, **A**anvaardbaar, **R**ealistisch en **T**ijsgebonden.

Eerst bestuderen we de resultaten van de gezondheidsenquête. Daarna denken we samen met u na over SMART-acties. De betrokkenen krijgen de middelen die zij nodig hebben om hun verantwoordelijkheid op te nemen. Tot slot werken we procedures uit om uw gezondheidsbeleid te ondersteunen.

Stap 5 Evalueer en volg op

Uw project evalueren is essentieel om uw gezondheidsbeleid te verbeteren. Uw bedrijf en uw medewerkers passen zich voortdurend aan. Dankzij de ondersteuning van Securex blijft ook uw gezondheidsbeleid actueel.



Heeft u al een gezondheidsbeleid, maar kunt u hulp gebruiken bij het uitwerken van een actieplan voor het komende werkjaar?

Securex Vitality begeleidt brainstorm sessies van een dag of een halve dag om met een werkgroep uit uw organisatie tot een volledig uitgewerkt actieplan te komen.





Check-ups

Met de check-ups van Securex garandeert u dat uw medewerkers nu en in de toekomst goed blijven presteren. Ze krijgen een duidelijk beeld van hun gezondheid en, wanneer nodig, een signaal om een gezondere weg in te slaan. Aanbevelingen, adviezen en sportschema's helpen uw medewerkers op weg naar een gezonde levensstijl.

Resultaat? Uw medewerkers zijn gezonder en zitten goed in hun vel. Ze zijn optimaal inzetbaar en presteren beter. Bovendien toont u als werkgever dat de gezondheid van uw medewerkers belangrijk voor u is. Dat heeft een positieve invloed op hun welzijn en op uw organisatie.

FITCHECK



WAT?

De FitCheck is een check-up met een hoog fun-gehalte. Ideaal voor een sportdag, teamdag of opleidingsdag.



WAAR?

De test vindt plaats in uw bedrijf.



HOE LANG?

Eén uur

Enkele eenvoudige oefeningen geven deelnemers inzicht in hun:

- Uithouding
- Kracht
- Lenigheid
- Evenwicht
- Energiebehoefte
- Biologische leeftijd
- Lichaamssamenstelling
 - BMI*
 - Vetpercentage
 - Vochtpercentage
 - Spiermassa
 - Botmassa
 - Energiebehoefte
 - Buikomtrek
 - Buikvet

Uw medewerkers werken in groepjes van vier en helpen elkaar bij het uitvoeren van de oefeningen. Nadien krijgen ze een individueel rapport met hun resultaten en oefeningen. Als werkgever ontvangt u een groepsrapport met daarin de gebundelde resultaten van alle deelnemers.

Aan de hand van een tweede test kan de vooruitgang duidelijk in kaart worden gebracht, zowel voor de deelnemers als voor u. Wij integreerden de FitCheck alvast in ons aanbod "Let's run" en "FitGame" (zie Workshops en Trajecten - pagina 7).

VITALITY SCAN



WAT?

De Vitality Scan is een check-up die medewerkers sensibiliseert en informeert over hun algemene fysieke conditie en gezondheid.



WAAR?

De test vindt plaats in uw bedrijf of in de Securex trailer.



HOE LANG?

30 minuten

De Vitality Scan bestaat uit de volgende elementen:

- Vragenlijst rond levensstijl
 - Voeding
 - Beweging
 - Roken
 - Slaap
 - Stress
- Opnemen van enkele parameters
 - Gewicht
 - BMI (Body Mass Index*)
 - Vetpercentage
 - Spiermassa
 - Buikvet
 - Bloeddruk
- Submaximale inspanningstest op de fiets
 - Oplpend wattage
 - Hartslagmeting
- Verslag voor uw medewerkers
 - Resultaten
 - Advies om meer te bewegen
 - Advies om gezonder te eten
 - Actieplan richting gedragsverandering
- Groepsverslag met de gebundelde resultaten van alle deelnemers

*De Body Mass Index is de waarde die de verhouding tussen uw gewicht en uw lengte aangeeft.



MEDISCHE CHECKUP



WAT?

De Medische Check-up is een diepgaand onderzoek van de gezondheid van uw medewerkers. Deze check-up spoort vroegtijdig gezondheidsklachten op. Als klachten worden opgespoord kunnen uw medewerkers doorverwezen worden naar een specialist.



WAAR?

Het onderzoek vindt plaats op afspraak in de Securex trailer of in een medisch centrum.



HOE LANG?

2 uur (in een medisch centrum)



HOE LANG?

45 minuten (in de trailer)

5

Kiest u voor een medisch centrum?

Dan boeken we het dichtstbijzijnde medische centrum in uw buurt.

Kiest u voor de trailer?

Dan komen we met onze trailer tot bij uw bedrijf. Hierdoor moeten uw medewerkers zich niet verplaatsen en vraagt de Medische Check-up minder werktijd.

Het basisaanbod Medische Check-up bevat volgende elementen:

- Vragenlijst rond levensstijl
 - Voeding
 - Beweging
 - Roken
 - Slapen
 - Stress
- Opnemen van enkele parameters
 - Gewicht
 - Bloeddruk
- Elektrocardiogram (ECG**) in rust
- Elektrocardiogram (ECG) tijdens maximale inspanning
- Bloed- en urinestaal
- Stoelgangstaal (50+)
- Algemeen klinisch onderzoek
- Persoonlijk verslag met testresultaten
- Optionele echo van de buik (enkel in medisch centrum)

Kiest u voor een Medische Check-up in de trailer? Dan wordt ons basisaanbod, voor dezelfde prijs, uitgebreid met:

- Oogtest
- Test van de longinhoud
- Meten van extra parameters
 - Vetpercentage
 - Spiermassa
 - Buikvet
- Meting van maximale zuurstofopname
- Gezond ontbijt
- Uitgebreid persoonlijk verslag met aanbevelingen leefstijl

** Een elektrocardiogram meet de elektronische activiteit van uw hartspier. Zo worden hartritme-stoornissen, zuurstoftekorten en hartziekten opgespoord.





Health Coaching

Het hoofddoel van het traject **individuele Health Coaching** is om uitdagingen bij uw medewerkers op te sporen en aan te pakken. Samen met een Health Coach zoeken uw medewerkers naar lange termijnoplossingen rond beweging, voeding, stress, ontspanning, slapen, roken en alcohol.

Vóór de sessie Health Coaching

Onze Health Coaching wordt idealiter voorafgegaan door een infosessie voor alle medewerkers. Tijdens die sessie worden belangrijke gezondheidsthema's en hun aanpak daarvan besproken. Medewerkers krijgen ook meer informatie over hun individuele Health Coaching. Zo weten ze wat ze kunnen verwachten. Na de infosessie kunnen geïnteresseerden zich inschrijven (max. 20 inschrijvingen per infosessie).

Tijdens de sessie Health Coaching

Onze Health Coaching bestaat uit volgende stappen:

- Bespreken van een gezondheidsvragenlijst
- Afnemen van enkele tests
 - BMI
 - Bloeddruk
 - Vetpercentage
 - Spiermassa
 - Buikvet
 - ...
- Opstellen van een actieplan om de levensstijl te veranderen aan de hand van realistische doelstellingen
- Twee opvolgsessies
 - Gedragsveranderingen opvolgen
 - Actieplan bijsturen

Wij organiseren voor u zes individuele sessies Health Coaching op een halve dag. Elke sessie duurt 35 minuten.



Workshops en Trajecten

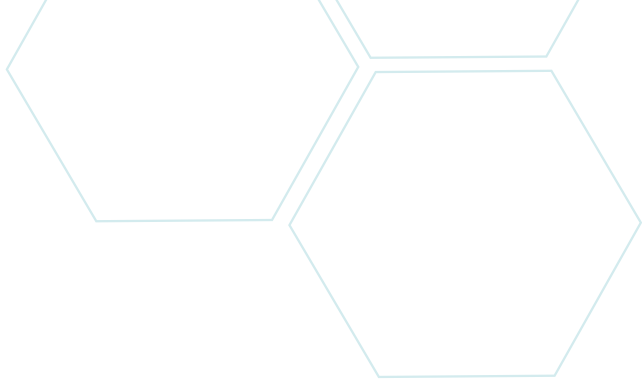
Securex biedt **workshops** en **trajecten in groep** aan. Zo moedigt u een duurzame en gezonde levensstijl in uw organisatie aan.

Onze **workshops** duren maximaal een halve dag en hebben als doel uw medewerkers te *sensibiliseren*. We bouwen kennis op, delen tips en ideeën en gaan aan de slag met praktische oefeningen.

De **trajecten** bestaan uit meerdere sessies van maximaal een halve dag. Die hebben als doel om uw medewerkers te *sensibiliseren*, de *groepsdynamiek* te bevorderen en te *coachen*. Op die manier doelen we op gedragsverandering. Samen met de coach maken de deelnemers een persoonlijk actieplan met concrete wijzigingen in levensstijl.

De workshops en trajecten gaan door in groepen van maximaal twaalf deelnemers (tenzij anders vermeld).





Volgende thema's komen aan bod:

Fit en energiek de dag door



Met tien principes geven we uw medewerkers meer energie. Gezonde voeding, voldoende water, beweging en slaap spelen daarbij een belangrijke rol.

Gezonde voeding



Aan de hand van de voedingsdriehoek geven we uw medewerkers uitleg over wat een gezond voedingspatroon inhoudt. Extra aandacht wordt gegeven aan suikers en vetten.

- Suikers
 - Wat is het gevaar
 - Wat zijn alternatieven
 - Hoeveel suikers zitten er in dranken
 - Hoeveel suikers zitten er in andere voedingsmiddelen
 - Etiketten leren lezen
- Vetten
 - Hoeveel vetten hebben we nodig?
 - Wat zijn gezonde alternatieven
 - Welke invloed hebben vetten op ons lichaam

Het thema Gezonde voeding wordt aangeboden als workshop (één sessie) en als traject (vier tot zes sessies).

Deze workshop kan aangevuld worden met een kookmoment (gezond koken, zie hieronder). Daar leren uw medewerkers hoe een gezond gerecht te bereiden.

Gezond koken



Tijdens de workshop Gezond koken wordt een gezond gerecht bereid. Uw medewerkers leren wat gezonde ingrediënten zijn en krijgen na afloop een receptenboekje vol gezonde, lekkere en snel te bereiden gerechten. In het boekje worden bijkomende tips gegeven rond gezonde voeding.

Move@work



Het menselijk lichaam is gebouwd om te bewegen, niet om stil te zitten. Beeldschermwerk, waarbij uw medewerkers urenlang stilzitten, belast het lichaam zwaar. Bovendien is beweging vaak het eerste wat we verwaarlozen als we stress hebben. In Move@Work bespreken we volgende vragen:

- Wat zijn de risico's van langdurig zitten?
- Welke invloed heeft bewegen op het lichaam?

Move@Work bestaat als workshop (één sessie) en als traject (drie sessies). Als uw medewerkers hun eigen inspanningen goed kunnen bijhouden (bijvoorbeeld met een app, een tracker of een stappenteller), wordt de impact van Move@Work duurzamer.



Let's run



Let's run is een traject dat medewerkers in beweging brengt die tot op heden nog niet sporten. Voor hen voorziet Securex Vitality een programma om in tien weken vijf kilometer te leren lopen.

We starten met een FitCheck waarbij de huidige conditie wordt bepaald. Let's run bestaat uit drie coaching momenten in groep waarbij extra aandacht gegeven wordt aan:

- Blessurepreventie
- Gezonde voeding voor sportieve mensen
- Belang van goed stretchen
- Belang van spierversterkende oefeningen

FitFestival



Heeft u geen tijd om te bewegen? Heeft u nog geen ideale sport gevonden? Uw medewerkers hebben vaak wel de intentie om meer te gaan bewegen, maar die wordt niet altijd omgezet in actie. Met ons traject FitFestival helpen we u daar werk van te maken.

Het FitFestival loopt gedurende een jaar. Elke maand (uitgezonderd in juli en augustus) voorzien we twee sessies van één uur rond een bewegingsvorm. Die bewegingsvormen hebben zowel invloed op de mentale als op de fysieke gezondheid van uw medewerkers.

Enkele voorbeelden:

- Yoga
- Pilates
- Salsa
- Swing cardio

Het traject FitFestival biedt plaats aan twintig medewerkers. U kunt als werkgever zelf bepalen of uw medewerkers alle sessies of een selectie van sessies kunnen volgen.

Slaap



Goed slapen is cruciaal voor een goede gezondheid. Als werkgever kunt u bijdragen aan de gezondheid van uw medewerkers aan de hand van onze workshop Slaap. Veel medewerkers worden namelijk geconfronteerd met slaapproblemen:

- Ze vallen moeilijk in slaap
- Ze slapen moeilijk door
- Ze piekeren

Slaapproblemen kunnen veel spanning met zich meebrengen, waardoor het voor uw medewerkers nog moeilijker is om goed te slapen. We helpen uw medewerkers op weg naar een betere en gezondere slaap.

Omgaan met stress



In ons traject (twee sessies) en workshop (één sessie) Omgaan met stress ontdekken uw medewerkers:

- Wat de oorzaken van stress zijn
- Welke technieken en tools ze kunnen gebruiken om met stress om te gaan
- Hoe ze anders kunnen reageren in een stressvolle situatie
- Welke invloed hun gedachten hebben op stress
- Wat zij in hun omgeving kunnen veranderen om stress te verminderen

Zelfzorg



Medewerkers die goed voor zichzelf zorgen zijn beter inzetbaar. Zij zorgen er zelf voor dat ze hun werk geïnspireerd en gezond kunnen blijven doen. De kans dat zij stress krijgen, uitgeput raken of een burn-out krijgen is klein.

In onze workshop Zelfzorg laten we medewerkers zien hoe ze voor zichzelf kunnen zorgen. We beginnen met een humoristisch theaterstuk over zelfzorg. Daarna worden uw medewerkers verder begeleid om een actieplan voor zichzelf uit te werken.





In onze trajecten **Physically Fit** en **Mentally Fit** proberen wij uw medewerkers fysiek en mentaal te ondersteunen door sessies aan te bieden over verschillende thema's.

Beide trajecten bestaan uit zes sessies gespreid over twee of drie maanden.

Physically Fit



In het Physically Fit traject ondersteunen wij uw medewerkers om een gezondere levensstijl aan te nemen met aandacht voor gezonde voeding, beweging en slaap. Uw medewerkers krijgen nieuwe inzichten in wat belangrijk is voor hun fysieke gezondheid.

Mentally Fit



In het Mentally Fit traject ondersteunen we uw medewerkers in zelfzorg en stresshantering. Uw medewerkers krijgen nieuwe inzichten in wat belangrijk is voor hun mentale gezondheid. We laten hen kennismaken met tal van oefeningen en tools om nieuwe attitudes te ontwikkelen. Doorheen de zes sessies worden verschillende relaxatietechnieken aangeleerd.



Online Coaching

Onze Online Coaching bestaat uit drie onderdelen:

- Health app
- Daily Challenge
- Fit Game

Health app

Onze app is ontworpen voor bedrijven die een grote groep medewerkers willen sensibiliseren rond gezondheid. Uw medewerkers die de app installeren krijgen dagelijks (of op een moment naar keuze) tips en uitdagingen om hun fysieke en mentale gezondheid te verbeteren. De medewerkers krijgen bij het vergrendelen van hun startscherm de tip of uitdaging op maat te zien.

Daily challenge

Als u uw medewerkers wilt sensibiliseren rond gezondheid, maar ze hebben niet allemaal een tablet of smartphone, is de Daily Challenge iets voor u. Die bestaat op papier en digitaal.

Onze papieren Daily Challenge bestaat uit 30 uitdagingen gebundeld in een scheurkalender. Deze kalenders kunnen per stuk aangekocht worden en motiveren medewerkers om op een ludieke manier één maand lang met gezondheid bezig te zijn.

Kiest u voor de digitale versie, dan worden de verschillende tips en uitdagingen via e-mail aan uw medewerkers bezorgd. Gedurende twee of vier weken ontvangen zij dagelijks een gezondheidsuitdaging. Securex Vitality bezorgt u de e-mails, waarna u ze aan uw medewerkers doorstuurt.

FitGame

Onze online coaching FitGame is een online spel waarin uw medewerkers het tegen elkaar opnemen en gedurende negen weken aan de slag gaan om hun gezondheid te verbeteren.

Medewerkers schrijven zich in in een team van twee tot zes personen. Naargelang de gegevens die ze online registreren (voeding, beweging, ontspanning, timemanagement en rookgedrag) verdienen ze punten. Hun eigen score wordt opgeteld bij de scores van hun teamgenoten. Na afloop wordt de individuele winnaar en de teamwinnaar bekend gemaakt.

Onze FitGame bestaat uit:

- Kick off
 - Informatie over FitGame
 - Boekje over FitGame
 - Stappenteller (kan via Securex gekocht of gehuurd worden)
 - FitCheck
- Individueel verslag van huidige fysieke gezondheid
- Advies met oefeningen en tips
- Online spel gedurende negen weken
 - Online coaching
 - Wekelijkse e-mails met tips & tricks
- Afsluitend event
 - Tweede FitCheck om evolutie op te volgen
 - Prijsuitreiking voor het beste team
- Groepsrapport
 - Aanbevelingen rond gezondheid





Voordelen om beter te presteren

Maak van welzijn op het werk dagelijkse kost, en start vandaag nog met uw gezondheidsbeleid. Want u hebt er heel wat bij te winnen: elke euro die u investeert in gezondheid brengt 2,2 tot 5,8 euro op!

Geef samen met Securex een boost aan de gezondheid van uw organisatie. Zo draait ze op volle toeren, met mensen die zich goed voelen in hun vel én in hun job.



Contacteer ons voor meer informatie

 09 282 16 04 of 02 729 95 66

 health-safety@securex.be

 www.securex.be