



## Online menukaart Samen-Fit

Zorg dat jullie medewerkers de komende corona maanden er gezond en fit doorheen komen. De gezondheid van de bevolking is in tijden van corona achteruit gegaan, 80% is ongezonder gaan leven. Denk hierbij aan de coronakilo's door het minder kunnen bewegen, thuiswerken, onregelmatigheden etc. Ook mentaal laat het coronavirus zijn sporen na. Werknemers kunnen angstig zijn, zich somber voelen of negatieve stress ervaren.

Door de toenemende aantal besmettingen en de maatregelen, die zeker tot eind dit jaar (en misschien wel langer) zijn aangescherpt, zijn we voorlopig nog niet van het virus af. We gaan een donkere tijd tegemoet waarin we onszelf kunnen afvragen hoe productief iedereen blijft, of er geen medewerkers gaan uitvallen en hoe we ze lekker in hun vel kunnen houden?!

### Pakketten

*Een groot aantal van de medewerkers werkt thuis. Waar ligt de behoefte? Wat speelt er? Waar hebben de medewerkers meer ondersteuning bij nodig? Dit wordt duidelijk door middel van een door ons speciaal ontwikkelde vragenlijst. Het is mogelijk deze vragenlijst per medewerker af te nemen om de behoefte te pijlen. Na beoordeling van deze vragenlijst ontvangt de medewerker een advies óf en welk pakket het beste bij hun behoefte aansluit.*

**Het bedrijf bepaald vooraf welk van de onderstaande pakketten aangeboden kunnen worden. Het bedrijf kan er ook voor kiezen de onderstaande pakketten (deels) aan te bieden zonder eerst de vragenlijst af te laten nemen.**

#### A. Gezonde voeding en regelmaat (individueel)\*

##### I. Basispakket

- 4x online advies op dagboeken

##### II. Resultaatpakket

- 1 op 1 video afspraak met uitgebreid advies en handvatten (60 minuten gesprek en 30 minuten uitwerking)
- 2x online advies op dagboeken
- 2x vervolg 1 op 1 video afspraak (30 minuten elk)

##### III. Succespakket

- 1 op 1 video afspraak met uitgebreid advies en handvatten (60 minuten gesprek en 30 minuten uitwerking)
- 4x online advies op dagboeken
- 4x vervolg 1 op 1 video afspraak (30 minuten elk)

**Op weg naar een gezondere leefstijl!**



## **B. Stress en werkdruk (individueel)\***

### *I. Basispakket*

- *3x 1 op 1 video afspraak (45 min. Gesprek, 15 min. uitwerking)*
- *Uitwerking plan van aanpak (60 minuten)*
- *2 CSR vragenlijsten , per vragenlijst:*

### *II. Resultaatpakket*

- *5x 1 op 1 video afspraak (45 min. Gesprek, 15 min. uitwerking)*
- *Uitwerking plan van aanpak (60 minuten)*
- *2 CSR vragenlijsten , per vragenlijst:*

### *III. Succespakket*

- *10x 1 op 1 video afspraak (45 min. Gesprek, 15 min. uitwerking)*
- *Uitwerking plan van aanpak (60 minuten)*
- *3 CSR vragenlijsten , per vragenlijst:*

## **Extra opties (in groepsverband)**

Onderstaande diensten kunnen ter ondersteuning aan de medewerkers worden aangeboden. Dit om vitaal door de corona wintermaanden heen te komen.

- I. Life training via streaming (60 minuten), (geen maximaal deelnemers)  
\*bij een minimale afname van 6 wekelijkse trainingen ontvang je een voordeel van 15%.*
- II. FLIP en OCM training in onze sportstudio in Maasdijk (6 personen)*
- III. Online presentatie gezonde leefstijl/chronische stress en werk-privé balans  
Onderwerpen op aanvraag zijn tevens mogelijk*
- IV. Wekenlijst een inspiratie weekmenu voor het hele team, per 4 weken*
- V. Regelmatig een filmpje of vlog over een gezonde leefstijl*
- VI. Begeleiding bij stoppen met roken (neem voor meer informatie contact op)*

*Prijzen op aanvraag. Onze prijzen zijn gebaseerd op €78,- per uur exclusief btw.*

**\* Wij werken met de beveiligde omgeving van Nutriportal (een speciale software voor onze diensten). Hier kunnen medewerkers hun eigen inlogcode krijgen of aanvragen en hun profiel en dagboeken invullen. Via deze beveiligde omgeving kunnen wij met de medewerker videobellen en mailen.**

**Op weg naar een gezondere leefstijl!**