

Gezondheid met de Werkvloer

Opzet, uitvoering en borging van de 'Vitale Week' in een bedrijf

Binnen een bedrijf werd een 'Vitale Week' georganiseerd met activiteiten die binnen de speerpunten Beweging – Voeding – Ontspanning – Groei vielen. Door inloopmomenten in de pauzes te houden werden er ideeën voor activiteiten opgehaald bij alle medewerkers. In totaal werden er 100 ideeën ingebracht. Hieronder een overzicht van de belangrijkste stappen om de meest populaire en haalbare activiteiten te organiseren in de 'Vitale Week'.

Opzet

- Stuurgroep opstellen met medewerkers van verschillende afdelingen om de 'Vitale Week' te plannen en te organiseren.
- Om medewerkers van begin af aan te betrekken bij de organisatie en vormgeving werd medewerkers vragen om hun ideeën voor de "Vitale Week" in te dienen. Tijdens de reguliere pauzetijden werd een tafel met papier, pennen en jojo's in de kantine neer gezet. Tijdens de pauzes konden medewerkers hun idee noemen of opschrijven in ruil voor een jojo:
 - Let op dat de manier van indienen van ideeën niet alleen schriftelijk verloopt: ga ook het gesprek aan om erachter te komen welke interesses mensen hebben.
 - Dit inloopmoment vond plaats in de kantine maar vergeet ook andere pauzeplekken niet, zoals de rokerspatio, buitenruimtes, aparte pauzeruimtes, bijvoorbeeld van buitendiensten.
- Samen met het managementteam werd er een schifting gemaakt van meest genoemde, haalbare en realistische activiteiten waarbij het management toelichtte waarom een activiteit wel of niet haalbaar was.
- De stuurgroep verdeelde punten binnen deze selectie om tot een definitieve selectie van activiteiten voor de 'Vitale Week' te komen.
- Activiteiten werden verdeeld onder de stuurgroep leden, zij fungeerden als activiteit-organisator of ondersteuner tijdens de 'Vitale Week'.

Uitvoering

- Tijdens de 'Vitale Week' fungeerden de stuurgroep leden als oren en ogen van de stuurgroep om in de gaten te houden of activiteiten soepel verliepen, of medewerkers hun activiteit naar keuze konden vinden, en hoe de georganiseerde activiteiten vielen bij de medewerkers.

- Met name de (korte) gesprekken tijdens de activiteit en na afloop maakten duidelijk welke activiteiten een succes waren en welke activiteiten nog wat bijstelling nodig hadden en welke veranderingen nodig waren.

Borging

- De week na de 'Vitale Week' kwam de stuurgroep bij elkaar om ervaringen te delen en tops en tips te benoemen.
- De stuurgroep ging in gesprek over welke activiteiten geschikt zijn om, binnen de beschikbare ruimten en middelen, vervolg te geven als structureel onderdeel van het werkritme in het bedrijf. Enkele voorbeelden van activiteiten die men voortgezet heeft zijn:
 - Ochtendgymnastiek.
 - Kookworkshops (gegeven door bedrijfsinterne kantine personeel).
 - Plaatsing van een pingpong tafel zodat medewerkers tijdens de pauzes kunnen tafeltennissen.
 - Gezondheid als vast onderdeel in het bedrijfsmagazine.
- Op niveau van de bedrijfsvoering heeft het management team de volgende acties ondernomen om de 'Vitale Week' te borgen binnen de organisatie:
 - Een HR professional werd projectleider Preventie & Ondersteuning om op structurele manier gezondheid op het werk te prioriteren.
 - De 'Vitale Week' wordt jaarlijks herhaald.