

Een vitaal DECENNIUM

Het nieuwe jaar – wat zeg ik, het nieuwe decennium – is alweer even onderweg. Goed om eens terug te kijken op de jaarwisseling en de bijbehorende goede voornemens. Ongetwijfeld heeft u mooie plannen voor uw bedrijf, maar wist u dat u ook uw werknemers kunt helpen bij het behalen van hun goede voornemens? En dat u daar als werkgever nog van profiteert ook?

Hoog op mijn persoonlijke agenda staat meer tijd maken voor familie en vrienden en uiteraard blijven bewegen. Als directeur van ArboNed heb ik me voorgenomen om nog scherper te zijn op het wegnemen van het 'gedoe' voor mkb'ers en hen nog beter te helpen bij alle (preventieve) arbozaken.

Landelijk gezien zijn vooral de voornemens die te maken hebben met een gezond en vitaal leven populair. Denk aan stoppen met roken, meer bewegen en minder drinken. Als uw werknemers daar serieus mee aan de slag gaan, is dat ook goed nieuws voor u als werkgever. Want mensen die goed in hun vel zitten, hebben daar niet alleen privé, maar ook op het werk voordeel van. Ze zijn minder snel gestrest, hebben meer energie en hebben zin om te werken. Gezonde en vitale werknemers zijn productiever en minder vaak ziek.

U kunt uw werknemers hierin stimuleren. Bijvoorbeeld via het leefstijlprogramma #HIERWORDIKFIT, dat speciaal is ontwikkeld als onderdeel van het partnerschap tussen FC Emmen en ArboNed. Experts van ArboNed, FC Emmen, atletiekvereniging De Sperwers Emmen en Basic Fit Emmen gaan aan de slag met het beweeg-, voeding- en ontspanningspatroon van uw werknemers. Een vitalere start van het nieuwe decennium kunt u zich niet wensen. ■

Henk Hummel

