



jobfit kmo

Inhoud

- **VIGeZ**
- **Argumenten om in te zetten op de gezondheid van uw medewerkers**
- **Jobfit KMO**

Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie vzw (VIGeZ)

Identiteit

Het VIGeZ is een expertise- en servicecentrum dat strategieën, methodieken, advies en opleiding aanbiedt aan professionals die werken aan gezond leven en een gezonde leefomgeving.

Missie

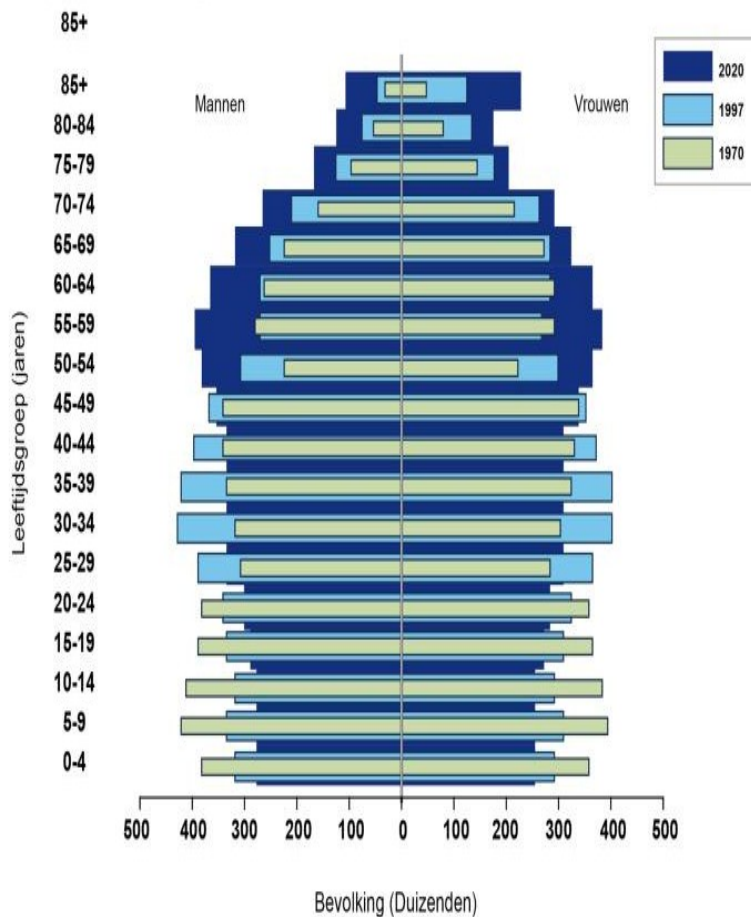
Het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie wil gezond leven en een gezonde leefomgeving bevorderen en zo bijdragen tot een betere levenskwaliteit voor alle inwoners van Vlaanderen.

Klanten setting 'werk'

- Interne preventieadviseurs
- Externe preventieadviseurs
- Personeelsverantwoordelijken
- Werknemersvertegenwoordigers
- Directies
- Diensten voor preventie en bescherming op het werk
- Logo's
- Werkgeversorganisaties
- Werknemersorganisaties
- Verenigingen
- Opleidingsinstituten
- Vakpers
- Studenten
- ...

Argumenten

De uitdaging



Werkzaamheidsgraad

20-64 jaar: 68%

55+ : 37%

Gevolg:

per 100 werkenden/138 mensen
afhankelijk

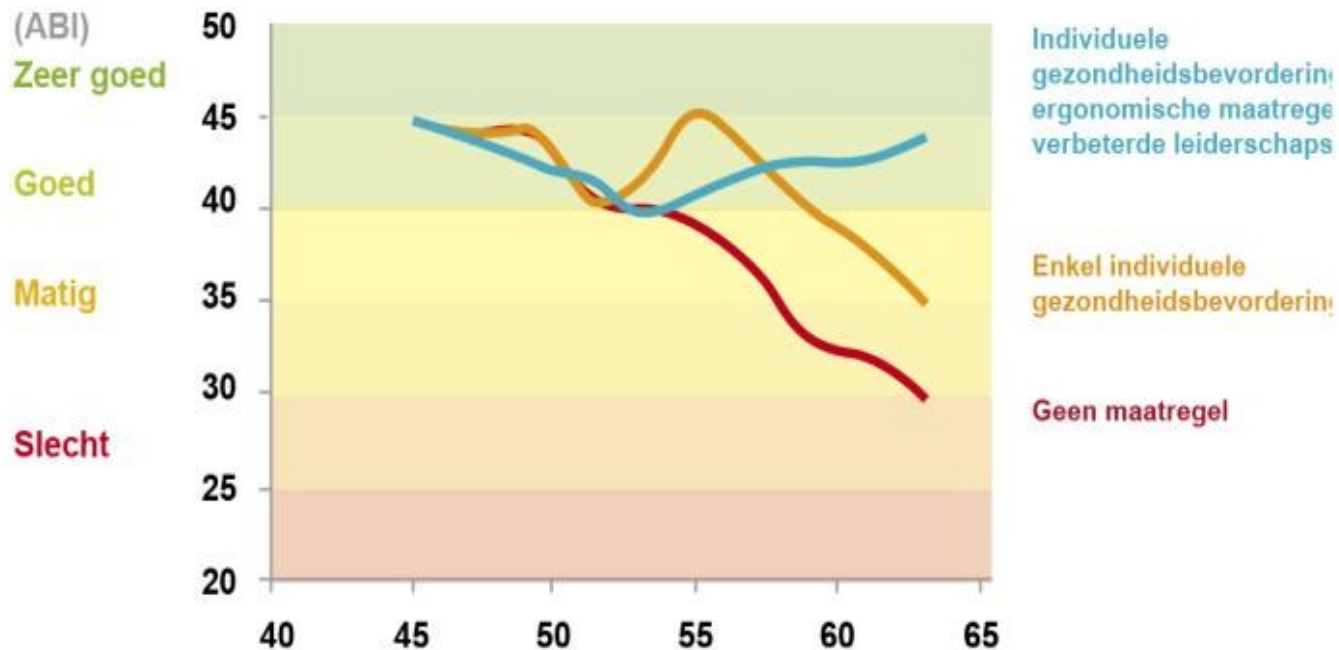
(Bron: Werkbaarheidsmonitor 2010,
Stichting innovatie en arbeid)



‘War for talent’

Langer werken: een dubbeltje op z'n kant

WERKVERMOGEN



Bron: Ilmarinen

Voordelen in kaart





Jobfit KMO

Projectkader en partners

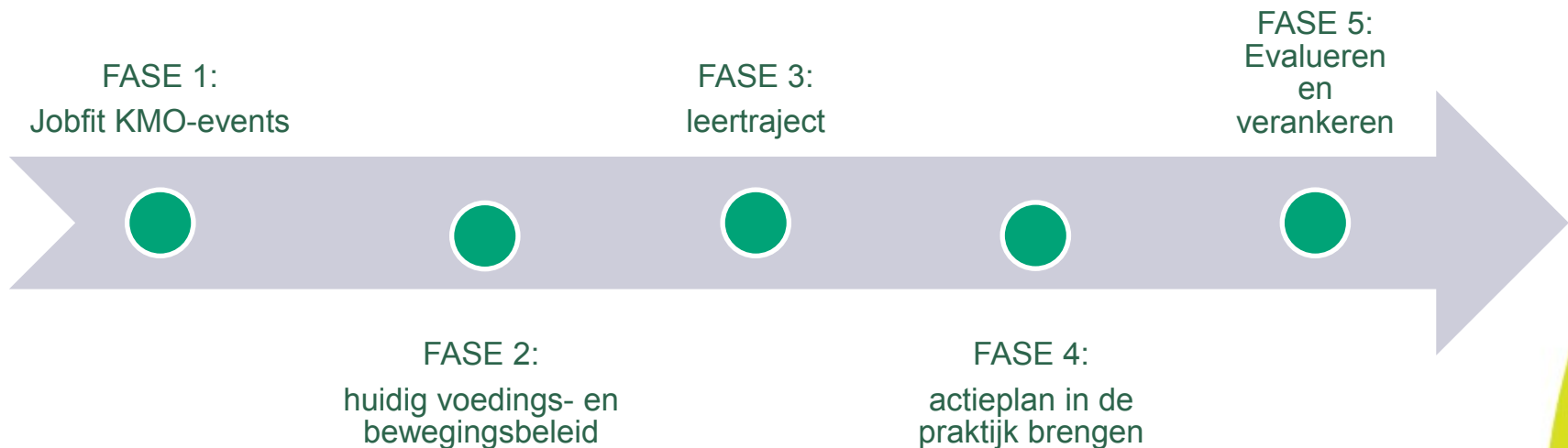
- Project in kader van de gezondheidsdoelstelling Voeding en Beweging van Vlaams minister van Welzijn, Volksgezondheid en Gezin
- Promotor: Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie vzw
 - Els Wouters (Projectmanager VIGeZ)
 - Sanne Noens (Projectmedewerker VIGeZ)
- Partner: FEVIA Vlaanderen (Federatie Voedingsindustrie)
 - Claire Bosch (Secretaris- generaal)
 - Nick Deschuyffeleer (Adviseur van het Departement Voedingsbeleid)

www.fevia.be

Jobfit KMO

- ✓ Voor 60 KMO's uit de voedingsindustrie
- ✓ Gratis deelname aan het project
- ✓ Bedrijven begeleiden en ondersteunen bij het opzetten van gezondheidsacties, een gezondheidsproject of –beleid
- ✓ Om medewerkers te motiveren tot en ondersteunen bij een gezonde leefstijl

Projectfasen: hoe gaan we te werk?



Fase 1: Jobfit KMO-events

Jobfit KMO-event als eerste stap in het proces.

- Management overtuigen van het belang om in te zetten op de gezondheid van uw medewerkers
- 'Go' krijgen van het management om in te stappen in het Jobfit KMO-project

→ Mijn bedrijf doet mee met Jobfit KMO!

Deelnemende bedrijven Jobfit KMO-events

- Agristo Harelbeke
- Agristo Nazareth
- Alpro
- Ardo
- Culinor N.V.
- Frima N.V.
- Fuji Oil Europe
- GranDeco Group
- Jules Destrooper
- Konings
- Lotus Bakeries
- Mora BVBA
- Mulder natural foods
- N.V. Vandemoortele Eeklo
- N.V. Vandemoortele Gent
- Robertet Savoury
- Soubry N.V.
- Vangrootloon

Fase 2: huidig voedings- en bewegingsbeleid

Waar staat ons bedrijf op dit moment?

Het huidige voedings- en bewegingsbeleid van uw bedrijf kan u nagaan via de online test:

www.jobfitkmo.be – Doe de test!

- 75-tal vragen
- Exclusief voor Jobfit (KMO) ontwikkeld
- Gebruiksvriendelijk analyse-instrument

Resultaat: een knelpuntenlijst die aangeeft waarop uw bedrijf het best inzet.

Fase 3: leertraject

Wat, waar, wanneer?

- Leertraject op maat van uw KMO
- Mix van werkvormen: doceren, ervaringsuitwissel, opdrachten, enz.
- Op basis van:
 - Resultaten van de online test van uw bedrijf
 - De eigen doelstellingen, mogelijkheden, noden, van uw KMO

Het leertraject bestaat uit twee halve dagen, telkens van 9u30 tot 12u30.
Drie mogelijke periodes:

- 7 en 20 november 2013 in Brussel (VIGeZ vzw, G. Schildknechtstraat 9, 1020 Brussel)
- 13 en 27 februari 2014 in Nazareth (Hotel Nazareth, Autosnelweg E17, 9810 Nazareth)
- 13 en 27 maart 2014 in Lummen (Intermeeting Hotel, Klaverbladstraat 7, 3560 Lummen)

Resultaat: Actieplan op maat van uw bedrijf, direct in de praktijk te brengen

Jobfit KMO - leertraject

Inschrijven voor het leertraject:

Via www.jobfitkmo.be.

Duid zeker aan welk leertraject u wil volgen:

- ☐ 7 en 20 november 2013 in Brussel
- ☐ 13 en 27 februari 2014 in Nazareth
- ☐ 13 en 27 maart 2014 in Lummen

Fase 4: actieplan in de praktijk brengen

Het leertraject begeleidt uw bedrijf naar een actieplan op maat met verschillende activiteiten.

Wat kunnen deze activiteiten zoal inhouden?

Voorbeelden beweging:

- 10 000 stappen
 - Stappencompetitie
 - Lunchwandeling
- Start-to-run
- Degelijke fietsenstalling voorzien
- Fluovestjes voor fietsers aanbieden





Voorbeelden evenwichtige voeding

- Fruit op het werk
- Gratis water en spuitwater
- Broodje gezond goedkoper maken
- Gezonde snacks toevoegen aan automaat

→ Het leertraject leert u alle tips & tricks om deze activiteiten te plannen, organiseren, communiceren, evalueren en verankeren.

→ U kunt bovendien terecht op de www.jobfitkmo.be voor allerlei ideeën, factsheets, checklists, infofiches en zo veel meer.

Lijftijd

Medewerkers motiveren tijd te nemen voor zichzelf, om tips e.d. te delen met anderen, ...

via social marketing tools:

- Lijfklok
- Lijftijdfiches
- Lijftijdbriefpapier
- Lijftijdmap voor werkgevers
- Verzamelmap voor medewerkers
- Uitnodigingsboekje voor medewerkers



lijftijd

Lijfklok

Bevindt zich in het bedrijf, op een zichtbare plaats (bv. inkomhal)

✓ Fiche-kant

- Met fiches voeding, beweging, welbevinden, lijftijd
- Met het Lijftijd uitnodigingsboekje voor medewerkers

✓ Deelkant

- Met blanco fiches om opmerkingen of vragen te noteren
- Met blanco fiches die medewerkers zelf kunnen invullen met hun tips of ideetjes over voeding, beweging, welbevinden of lijftijd
- Met een brievenbus om de fiches te deponeren

✓ Tablet-kant

- Om te surfen naar de bedrijfswebsite, gezondheidssites, of interessante apps over de 4 thema's

Personaliseer de Lijfklok met het logo van uw KMO!



Lijftijdfiches volgens gezondheidsthema's

Verspreid via de Lijfklok en downloadbaar van de website in de Lijftijddbox



Beweging

Lijftijd

Voeding

Welbevinden

vigez

Vlaams Instituut voor
Gezondheidspromotie en
Ziektepreventie vzw

Lijftijd fiches



**lijftijd**

Middagbreak: brood-nodig?



Tegen de middag is het tijd om terug bij te tanken. Neem hiervoor voldoende 'maat-tijd' en kies voor een lichte maaltijd, zo vermijd je een dipje in de namiddag.

Kies je voor een broodje op het werk, hou dan rekening met volgende tips:

- Kies voor bruine broodsoorten.
- Probeer zo veel mogelijk mager beleg zoals onvette hesp, kipfilet of een sneetje gerookte vis te nemen.
- Ga voor groenten.
- Magere saus zoals light mayonaise, dressing, vinaigrette of ketchup krijgt de voorkeur.

Breng je je boterhammen van thuis, probeer dan deze tips uit:

- Zin in een boterham met groentjes belegd? Je kan de avond voordien al groenten snijden, zoals tomaat, wortel en komkommer. Bewaar ze in de koelkast.
- Plaats je groentjes, beleg en margarine al de avond voordien samen in een doos in de koelkast. Je kan ook al je fruit en bestek klaarleggen op tafel. Zo vermijd je dat je 's ochtends op zoek moet!

**Profielfoto**

Contactinfo Lijftijdverantwoordelijke van het bedrijf



**lijftijd**

ledere stap telt!



Een Japanse dokter stelde vast dat je gezondheid fundamenteel verbetert door simpelweg meer te bewegen tijdens dagelijkse activiteiten. Onderzussen zijn wetenschappers wereldwijd het met hem eens.

Een eenvoudige manier om meer te bewegen, is door meer stappen te zetten. Onderzoek wijst uit dat 10.000 stappen per dag een ideaal streefdoel is.

Een gemiddeld persoon zet ongeveer 6.000 stappen per dag. Met een half uur extra bewegen behaal je zo die overige 4.000 stappen.

Beweging integreren in je dagelijkse activiteiten kost nauwelijks tijd, en onderzussen werk je aan je gezondheid en je lijn.

**Profielfoto**

Contactinfo Lijftijdverantwoordelijke van het bedrijf





Lijftijdmap voor de werkgever
Informatie over Lijftijd, werkwijze,
aanbod

Verzamelmap voor medewerkers

- Voor- en achterblad voor de map te downloaden door de werkgever.
- Hiermee kan een map worden gemaakt waar medewerkers fiches die zij interessant vinden, kunnen verzamelen.



Fase 5: evalueren en verankeren

Het leertraject en de website bieden u ook tips en tools aan om:

- evaluaties uit te voeren in uw bedrijf (vragenlijst voor medewerkers, het management, enz.)
- het gezondheidsproject te verankeren in uw bedrijfsbeleid

Tot slot

Baanbrekend project, want

- Gezondheid op het werk, na bescherming nu ook bevordering
- Gratis ondersteuning van 60 voedingsbedrijven
- Methodiek voor andere sectoren met kleine en middelgrote ondernemingen

Schrijf nu in voor het Jobfit KMO-project!

Via www.jobfitkmo.be.

In samenwerking met ...

IPV
Opleidingsadviseur
van de voedingsindustrie

vo ka Kamer van
Koophandel
West-Vlaanderen

vo ka Kamer van
Koophandel
Limburg

Logo van het Lokaal Gezondheidsoverleg (LGO) van West-Vlaanderen, Oost-Vlaanderen, Antwerpen, Vlaanderen, Provincie Limburg, Provincie Brussel, Provincie Drenthe.

Lotus
BAKERIES
SINCE 1932

ROBERTET
SAVOURY

laWilliam
Alles voor de Smaak.

alpro
soya

ABVV-FGTB
Horval

LBC-NVK

ACV

Remo
frit

FEVIA
Vlaanderen
Federatie Voedingsindustrie

vigез
Vlaams Instituut voor
Gezondheidspromotie en
Ziektepreventie vzw

jobfit KMO
DAT VOELT BETER

Met steun van de
Vlaamse overheid

Meer informatie

Website www.jobfitkmo.be

Sanne Noens

Projectmedewerker Jobfit KMO

Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie (VIGeZ) vzw

G. Schildknechtstraat 9

1020 Brussel

sanne.noens@vigez.be

Tel.: 02/422 49 57

Fax.: 02/422 49 59