



Vitaliteitsprogramma krijgt vervolg!

In ons nieuwsbericht van mei hebben wij aangegeven dat de eerste geluiden die wij hoorden over het vitaliteitsprogramma positief waren.

Inmiddels hebben alle deelnemers een evaluatieformulier ingevuld. Vrijwel iedereen zou dit programma aanbevelen bij zijn of haar collega's. Uiteraard zijn wij daar heel erg blij mee.

Wij gaan daarom ook starten met een tweede ronde. Daarbij zullen we uiteraard rekening houden met de verbeterpunten die door een aantal deelnemers zijn genoemd.

De tweede ronde zal vanaf september van dit jaar gaan plaatsvinden. Alle OWASE-medewerkers krijgen hierover weer een uitnodiging thuis gestuurd. Er staan ook al een aantal mensen op de wachtlijst. In principe worden die met voorrang ingedeeld.

Aanmelden kan bij uw eigen afdeling personeelszaken, bij één van de ambassadeurs of op het mailadres wvo@dion.nl

Op de volgende pagina's vindt u de ervaringen van 4 collega's die aan het eerste programma hebben deelgenomen, collega's die in ploegen werken maar ook collega's die in dagdienst werken. Leuk om te lezen!



In deze uitgave

- Vitaliteitsprogramma krijgt vervolg!
- Ervaringen deelnemers vitaliteitsprogramma

“...Duurzaam Inzetbaarheid betekent dat je plezier hebt in je werk. Dat je waarde toevoegt aan de organisatie waarvoor je werkt. En dat deze faciliteert om dit mogelijk te maken. Voor nu en in de toekomst...”

Ervaringen van enkele deelnemers aan het Vitaliteitsprogramma

Interview met Edwin Meijer

Ik werk al een tijdje als operator bij Sphere Nederland en afgelopen januari heb ik mijn Operator (Vapro) opleiding afgerond en ik werk in de 5 ploegen.

Het leuke van mijn baan vind ik dat vrijwel geen dag hetzelfde is. Er hoeft maar iets te gebeuren en je hebt al een hele andere dag dan de ploeg die voor jou werkte.

Ik moet eerlijk bekennen dat toen ik die folder van het vitaliteitsprogramma kreeg ik er niks mee gedaan heb en het uiteindelijk zelfs bij het oud papier heb gelegd. Na een tijdje kwam de teamleider langs met de vraag of er nog vanuit de ploeg mensen waren die er belang bij hadden. Ik heb mij toen opgegeven omdat ik toch wel benieuwd was wat dat inhield. Achteraf ben ik hier blij van!

Omdat ik er eerst niks mee gedaan heb, had ik ook niet echt iets wat mij persoonlijk direct aansprak. Ik ben er gewoon ingestapt met de gedachte ik zie wel waar ze mee komen haha. Of ik tips heb gekregen die voor mij werken? Oh ja, zeker wel! Zo ontbeet ik nooit en uit mijn laatste nachtdienst werd ik laat wakker waardoor ik die nacht daarop ook weer laat naar bed ging en zo verplaatste ik mijn hele dag/nachtritme en met de eerste ochtenddienst ga je op tijd naar bed, maar doe je geen oog dicht. Je weet dat het niet goed is, maar met de workshops krijg je er toch een ander beeld bij en je zit met een groep anderen dus zo krijg je ook tips. Met de coachingsgesprekken geven ze je echt advies op je persoonlijke leven. Ik heb met de workshops niet met mijn directe collega's gevolgd.

Ik zou het programma zeker aanraden, omdat ik er zeker van ben dat je er wat uithaalt!



Interview Hendry Ekkel



Ik werk al 28 jaar hier en mijn huidige functie is Teamleider Extrusie en werk in de 5 ploegendienst

Wat vind je leuk aan jouw baan? Wat vind je minder leuk aan jouw baan? Het regelen en goede producten produceren vind ik leuk. Minder leuk vind ik verstoringen en stress wanneer machines niet kunnen lopen.

Waarom doe je mee aan het vitaliteits-programma? Ik heb sinds 5 jaar lichte vorm van ouderdomssuiker en moet daarom afvallen en mij een zo regelmatige mogelijke levensstijl aan meten, waarbij rust bewegen en voeding een grote rol spelen.

Welk(e) onderdelen van het programma vind je interessant en waarom? Eigenlijk alle onderdelen wel omdat ik verast ben over hoe het menselijk lichaam werkt en wat je kunt doen om schadelijke effecten tegen te gaan en zo snel mogelijk te herstellen.

Heb je tips gekregen die werken voor jou? Ja, donker slapen en eten na de nachtdienst zodat je niet wakker wordt van de honger. Bewegen en fruit en noten eten om de juiste vitamines en mineralen binnen te krijgen.

Vervolg interview Hendry Ekkel

Hoe was het om de workshops met je collega's te volgen? Niet gevolgd met directe collega's maar het is interessant om te horen wat zij er van opgestoken hebben.

Zou je het je collega's aanraden om ook mee te doen aan het programma? Zeker een aanrader voor mensen die er positief tegenover staan omdat men punten krijgt aangereikt waarvan je geen weet hebt en je het als advies krijgt in een ongedwongen sfeer.

Wil je verder nog iets kwijt? Ik zal mensen zeker aan raden om er aan deel te nemen, en 1 punt is dat dit niet in een keer gaat. Je zult er gaandeweg aan moeten wennen en dingen uitproberen. Daarom vind ik de presentaties als naslagwerk zeer belangrijk omdat je dan nog even terug kunt kijken, want tijdens de presentatie kun je onmogelijk alles onthouden.

Heb je nog een goed advies voor je collega's of wellicht een mooie lijfspreuk? Volg de tips op van vitaal dat is goed voor allemaal



Welk(e) onderdelen van het programma vind je interessant en waarom?

Ik vond de workshop erg leuk en leerzaam.

Ook het coachingstraject met Ellen heb ik als zeer verhelderend ervaren. Je leert op een andere wijze

naar jezelf maar ook naar anderen (tegenpolen) te kijken.

Heb je tips gekregen die werken voor jou?

Heel veel zelfs. Mijn coach Ellen leert je bewust naar jezelf te kijken, hoe je reageert, wat je kernwaarden zijn maar dat dat tevens je valkuilen kunnen zijn. Zeer waardevol.

Hoe was het om de workshops met je collega's te volgen?

Leuk en leerzaam.

Zou je het je collega's aanraden om ook mee te doen aan het programma en zo ja, waarom? Zeker, je leert heel veel met betrekking tot voeding, slapen en stress en vooral de coachingsgesprekken (1:1) zijn voor je ontwikkeling een must!

Wil je verder nog iets kwijt? Ik ben erg blij dat WVO het initiatief neemt voor zulke programma's! Mag wat mij betreft zeker voortgezet worden.

Heb je nog een goed advies voor je collega's of wellicht een mooie lijfspreuk? Op het hele programma zou de lijfspreuk van mijn vader zeker passend zijn namelijk: "Wie zijn lichaam bewaart, bewaart geen rotte appelen"

Met andere woorden, wees zuinig op jezelf in allerlei opzichten!

Interview met Simone Stolte

Ik werk al 33 jaar bij Wavin in diverse functies. Mijn huidige functie is Directiesecretaresse voor Gerben Heuver (CFO) en voor de afdelingen HR, Legal en Tax.

Werk je in de dag -of in de ploegendienst?

Ik werk in dagdienst

Wat vind je leuk aan jouw baan? Wat vind je minder leuk aan jouw baan? Door het werken voor de diverse afdelingen is mijn werk erg gevarieerd. De moeilijkheid is wel dat ik me soms op moet splitsen om iedereen "te vriend" te houden

Waarom doe je mee aan het vitaliteitsprogramma? Ik ben van mezelf al heel bewust van bepaalde leefwijzes. Dit houdt in dat ik veel sport, bewust eet en drink. Ik was dan ook benieuwd of ik op dat gebied nog nieuwe dingen kon leren, nou reken maar!

"Voor je lichaam zorgen is een investering, je krijgt ervoor terug wat onbetaalbaar is"

Interview met Arjen van der Ziel



Ik werk bijna 12 jaar bij Wavin Nederland en op dit moment ben ik Product Manager.

Werk je ook in ploegen? Zo ja, welke?

Nee ik werk niet in ploegen, maar in dagdienst.

Wat vind je leuk aan

jouw baan? Wat vind je minder leuk aan jouw baan? De diversiteit van projecten en het contact met collega's van diverse afdelingen. De combinatie van de projecten met organisatieveranderingen maakt het uitdagend om je werk goed en tijdig af te ronden. Je moet veel ballen in de lucht houden

Waarom doe je mee aan het vitaliteitsprogramma?

Ik dacht in eerste instantie dat het met name bedoeld was voor de collega's die in 'ploegen' werken. Maar uiteindelijk wil iedereen graag vitaal zijn en ik dus ook, dus dacht 'kom, ik geef me op'.

Welk(e) onderdelen van het programma vind je interessant en waarom? De afwisseling tussen de workshops, Ruimte voor 'discussie' en de persoonlijke coachingsgesprekken zorgen voor een goede dynamiek. Belangrijk hierbij, is dat het nooit betuttelend wordt ('van je moet dit of dat') maar dat je zelf de 'tips' eruit kunt halen, die voor je werken.

Heb je tips gekregen die werken voor jou?

Jazeker meerdere, zowel op het gebied van slaap, voeding als stress. Ik heb toch diverse handvatten gekregen die ik in m'n leefpatroon ben gaan 'inbouwen'. Bijvoorbeeld wat minder koffie drinken.

Hoe was het om de workshops met je collega's te volgen? Interessant, zeker omdat je in een open sfeer elkaars 'uitdagingen' hoort en er ruimte is om dit open te bespreken.

Zou je het je collega's aanraden om ook mee te doen aan het programma en zo ja, waarom?

Absoluut! Ook als je in dagdienst werkt, biedt het programma veel informatie en nuttige tips. Het helpt je met het zoeken naar een goede balans, waardoor je op beide vlakken meer uit jezelf kunt halen en vitaal wordt/blijft.

Wil je verder nog iets kwijt? Ik vind het zeer positief dat dit programma is opgestart.

Het personeel is het belangrijkste kapitaal voor een bedrijf.

Heb je nog een goed advies voor je collega's?

Als je de kans hebt, meld je aan!

Wil je meer weten?

Voor meer informatie of vragen kun je contact opnemen met één van onze Ambassadeurs:

Bert Runhaar:

bert.runhaar@wavin.com
0523-288 252
06 - 53268944

Rudolf Schreuder:

rudolf.schreuder@dion.nl
06 - 12336938
0523- 208 151

