



Fit & gezond blijven

In tijden waar je met veel veranderingen te maken krijgt, is het vaak een grote uitdaging om fit en gezond te blijven. Een extra uitdaging waar je niet altijd op zit te wachten, maar die wel heel belangrijk is. Juist als je lekker in je vel zit, kun je die veranderingen beter aan. Weet jij wat je nodig hebt om fit en gezond te blijven? Sta hier eens bij stil, want alleen jij weet of het goed met je gaat.

* We hopen uiteraard dat alles in de normale vorm door kan gaan, maar dit hangt af van de ontwikkelingen rondom COVID-19. Dit kan betekenen dat iets zal worden verzet/zal komen te vervallen of in aangepaste vorm wordt aangeboden. Hierover word je tijdig geïnformeerd.

In het komende kwartaal staat het thema Samen Gezond centraal. Onderstaand vind je de kwartaalplanning met alle evenementen speciaal voor jou*. Per evenement staat aangegeven hoeveel duurzame inzetbaarheids (DZI) uren het kost.

April

vanaf 23 april

1-3 DZI-uren*

Vitaliteitscoach

Wil jij persoonlijke coaching? Mojra Peerenboom helpt je graag om een vitaliteitsdoel te bereiken. Je krijgt een intake van 1 uur, een aantal vervolgstappen en een actieplan. Je doel kan voortkomen uit het PMO, maar het hoeft niet.

De gesprekken zijn normaliter live, maar afhankelijk van de ontwikkelingen rondom COVID-19, kan het ook door middel van (video)bellen.

*Aantal DZI-uren hangt af van het aantal sessies

Mei

26 mei | 14:30 - 16:30

2 DZI-uren

Burn-out preventie

Om een burn-out te voorkomen, moet je de signalen vroegtijdig kunnen herkennen. In deze korte training, gegeven door Maaïke Wichgers en bedrijfsarts Marel Boxmeer, leer je signalen bij je collega's en jezelf herkennen.

Juni

11 juni | 12:00 - 13:30

1,5 DZI-uren

Lunch & Learn Gezonde Voeding

Een informatieve sessie over gezonde voeding, inclusief (gratis) gezonde lunch. Dit wordt gegeven door Milou Aben, werkzaam binnen Marel Poultry Service, maar opgeleid als diëtiste.

17 juni | 12:00 - 13:00

0,5 DZI-uren

Yogasessie

Een flinke dosis yoga op kantoor vergroot het plezier op werk en verhoogt het concentratievermogen. Het maakt je leniger, sterker en volledig ontspannen. En na de les gaat iedereen weer vitaal en vol energie aan het werk.

25 juni | 16:00

0,5 DZI-uren

Bokssessie

Meer vertrouwen krijgen in je eigen kunnen, minder bescheiden en meer zichtbaar willen zijn. Door de sessies Empowerment & Boxing krijgen de deelnemers meer zelfvertrouwen, plus een betere fysieke en mentale gezondheid.

