

## Gezond aan de Slag

Ergo Control biedt werkgevers het programma Gezond aan de Slag (GadS) aan. U kunt medewerkers die frequent of langdurig verzuimen aanmelden voor dit programma. Gezond aan de Slag is een gezondheidsprogramma dat zich richt op versnelde werkhervatting van zieke medewerkers. In september start het eerste groepsprogramma.

### Het programma

Met Gezond aan de Slag worden medewerkers letterlijk in beweging gebracht. Zij gaan actief aan de slag om mentaal en fysiek welbevinden, leefstijl en motivatie te verbeteren. Hierdoor kunnen zij de stap maken om ook in het werk met een positieve instelling langdurig productief te zijn, waarbij de kans op verzuim afneemt.

Gezond aan de Slag bestaat uit:

- Groepsactiviteiten: sport- en spel, competentiegerichte trainingen.
- Conditieprogramma's: circuittraining, fitness, spinning, hardlopen.
- Ontspanningsoefeningen: Yoga, Tai Chi.
- Individuele coaching: leren omgaan met problemen, stresscounseling, leefstijl.
- Werk-gerelateerde activiteiten: werknemersvaardigheden, houding, gedrag, ergonomie.
- Cursorische activiteiten: hanteren van een gezonde leefstijl (bewegen, roken, alcohol, voeding, ontspanning; BRAVO).

### Wat levert Gezond aan de Slag op?

Gezond aan de slag is een uniek, bewezen effectief gezondheidsprogramma. Wanneer u uw verzuimende medewerkers aanmeldt, zullen zij weer eerder kunnen starten met werk en is de kans op verzuim in de toekomst kleiner. Het programma zorgt ervoor dat uw medewerkers:

- minder klachten en belemmeringen ervaren;
- zich mentaal en fysiek fitter voelen;
- de vicieuze cirkel van inactiviteit en ongezondheid kunnen doorbreken;
- fysieke en mentale kracht krijgen om eventuele problemen op te lossen;
- gemotiveerder zijn.

Voor u als werkgever betekent dit:

- minder ziekteverzuim en daarmee gepaard gaande een besparing van kosten voor zieke medewerkers, van gemiddeld 130 euro per dag;
- toegenomen productiviteit;
- gemotiveerder, fitter en gezonder personeel;
- een verbeterd imago, want u laat zien dat u geeft om het welzijn van uw medewerkers en dat u daarin wilt investeren.

### Investingering van aanmelder en medewerker

Gedurende 12 of 18 weken nemen de door u aangemelde medewerkers twee ochtenden in de week deel aan het groepsprogramma. Dit programma vindt plaats op verschillende (sport)accommodaties in Enschede of Deventer. Nadat de intake heeft plaatsgevonden en na afloop van het programma, ontvangt u als aanmelder een rapportage. Halverwege het programma vindt een tussenevaluatie plaats. Dit is een drie-gesprek, waaraan u, de medewerker en docent deelnemen. In dit gesprek wordt de voortgang in het programma besproken, worden (indien nodig) doelen bijgesteld en worden mogelijkheden om terug te keren naar werk bepaald.

### Aanmelden

In Enschede kunt u tot 14 november deelnemers aanmelden voor Gezond aan de Slag en in Deventer kan dat tot 22 november. Dit kunt u doen door het aanmeldformulier in te vullen en op te sturen naar [info@bewegenwerkt.nl](mailto:info@bewegenwerkt.nl). Na respectievelijk 14 en 22 november is individuele start mogelijk.

### Planning

	Enschede	Deventer
Voorlichting	Dinsdag 1 november 14.00 - 15.00 uur Locatie: Bewegen Werkt Buurserstraat 214	Dinsdag 8 november 15.30 - 16.30 uur Locatie: WGV Zutphenseweg 51
Aanmeldperiode	12 oktober - 14 november	12 oktober - 22 november
Start programma	Maandag 14 november	Dinsdag 22 november

Wanneer het voor werkende deelnemers niet mogelijk is om aan het groepsprogramma deel te nemen, is het mogelijk een individueel traject te starten onder begeleiding van een leefstijlcoach.