

Aanbod

lekker aan het werk zijn
en blijven!



IK BEWEEG
MEE MET
FACILICOM

Hoe lekker werk jij?



gezondheid & energie

Als je je fit voelt, gaat alles makkelijker. Tijdens werk en in je vrije tijd. Gezond blijven, je prettig voelen en dat je leven lang! Wie wil dat niet? Hoe je leeft, is dan belangrijk. Leef je ongezond, dan heb je een grotere kans op ziektes en chronische aandoeningen. Jij kiest natuurlijk zelf hoe je leeft. Daar heeft Facilicom niet veel over te zeggen. Maar wij vinden het wel belangrijk. Daarom geven wij je graag informatie en kun jij zelf kiezen wat je wilt doen om je fitter te voelen.

Ga naar www.hoelekkerwerkjij.nl
voor meer informatie.

Je leidinggevende staat voor je klaar!



werk-privé
balans



gezondheid
& energie

ik

motivatie &
betrokkenheid



vak kennis &
vaardigheden



Wat biedt Facilicom jou?



Gezonde voeding

Eten is belangrijk. Eten zorgt voor de energie die je elke dag weernodig hebt om te kunnen leven.

Meer weten over gezonde voeding? Kijk eens op de volgende websites:

www.voedingscentrum.nl
www.hartstichting.nl



Stoppen met roken

Stoppen met roken wordt op dit moment deels vergoed vanuit de basiszorgverzekering. Om je extra te motiveren om te stoppen met roken, geeft Facilicom je een € 100,- netto bonus als je stopt en dit minimaal 6 maanden volhoudt.



Matig gebruik van alcohol

Heb je een vermoeden dat je te veel alcohol drinkt? Kijk samen met je leidinggevende hoe we je kunnen helpen om (beter) om te gaan met alcohol. Wil je weten of je drinkgedrag een risico is voor je gezondheid? Ga naar www.drinktest.nl.



Meer bewegen

Misschien beweeg je in je werk al veel. Elke dag weer. Door te bewegen voel je je beter. Ons advies is daarom als je graag wilt sporten: kijk goed rond in je eigen omgeving. Veel fitnesscentra hebben vaak aanbiedingen!



Omggaan met werkstress

1 op de 8 werknemers in Nederland heeft last van werkstress. Bespreek jouw klachten zo snel mogelijk met je leidinggevende. Blijf er niet mee zitten! Op www.mirro.nl is meer informatie te vinden over een burn-out en vind je tips en oefeningen om stress het hoofd te bieden



Voldoende ontspanning

Ontspanning geeft energie! Ook tijdens werk kun je ontspannen. Ga met je collega's na wat dit voor jou/jullie betekent een maak er samen (meer) tijd voor.

Ga naar www.hoelekkerwerkjij.nl voor meer informatie.

Je leidinggevende staat voor je klaar om samen te kijken naar de beste ondersteuning voor jou!



Fiets jij naar je werk?



In totaal fietsen Nederlanders zo'n 15 miljard kilometer per jaar (CBS Statline, 2019). Dat is ruim 880 kilometer per persoon en daarmee is de fiets goed voor bijna een kwart van onze verplaatsingen! Aangezien Nederlanders regelmatig op de fiets stappen, is het overgewicht bij Nederlanders gemiddeld lager dan in omliggende landen. Misschien woon jij wel op fietsafstand van je werk, maar verplaats je je toch nog vaak met de auto?

Fietsplan

Heb je de smaak te pakken en zou je graag op een nieuwe (elektrische) fiets, elke dag naar je werk willen fietsen? Bij Facilicom Group en al haar divisies kun je ook gebruik maken van het **fietsplan**. Binnen het fietsplan kun je als medewerker jouw (elektrische) fiets voordelig aanschaffen in FiscFree®. Bekijk de voorwaarden van het fietsplan op jouw **medewerkersportaal**.

★ Uitgelicht



HelloFysio

Wij vinden het belangrijk dat je vitaal en gezond bent, zonder lichamelijke klachten. Helaas zijn er nog collega's met rugklachten, pijn in schouder/nek of spanningshoofdpijn. Klachten die onder begeleiding van een **fysiotherapeut** goed kunnen herstellen.

Omdat wij je gezondheid belangrijk vinden, bieden we je nu een fysiotherapeut die je via webcam, telefoon en internet helpt met een goed en snel herstel; HelloFysio.

Wat is HelloFysio?

HelloFysio gelooft in een nieuwe manier van fysiotherapie. Fysiotherapie waarbij je eenvoudig thuis of op je werk behandeld wordt via webcam, telefoon en internet. En dat is wel zo makkelijk.

- Je bespreekt je klachten met een gediplomeerde fysiotherapeut
- Je krijgt een Persoonlijk Behandelplan met oefeningen, tips en adviezen
- Je hebt regelmatig contact met de fysiotherapeut om de voortgang te bespreken
- Zelf aan de slag? Dat kan ook, want alle oefeningen staan online op video
- Zelf aan de slag of onder professionele begeleiding

Kijk voor nog meer informatie op www.hchealth.nl/fysiotherapie/facilicom en maak meteen een afspraak. Of ga zelf aan de slag!



Ellen, 43 jaar, is getrouwd en heeft drie thuiswonende kinderen. Ze is safety host bij een groot object. Ellen houdt ervan om op vrije dagen lange wandelingen te maken en in de tuin bezig te zijn. Ze brengt graag veel tijd door met haar kinderen en staat op zaterdag langs de kant van het voetbalveld.



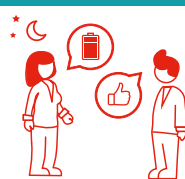
Ellen vindt vooral het contact met mensen leuk. Ze haalt veel plezier uit haar werk. Wel heeft ze een onregelmatig rooster en moet vaak 's nachts werken. Dit houdt ze aardig vol, maar ze merkt dat ze wel wat meer energie kan gebruiken. Soms is ze eigenlijk te moe om haar kinderen aan te moedigen op het voetbalveld.



Daarom vraagt Ellen zich af hoe ze meer energie kan krijgen. Ze vraagt een gesprek aan met de verzuimcoördinator. Deze geeft haar een aantal tips en verwijst naar het boekje 'nachtarbeid en voeding'.



Met deze tips gaat Ellen aan de slag. Ze moet zichzelf wat nieuwe gewoontes aanleren, maar na een tijdje merkt ze dat het helpt. Ze slaapt beter en langer en heeft voldoende energie voor haar wandelingen en kinderen.



Ook merkt ze dat ze met meer plezier en energie de nachtdiensten doorkomt. Dit heeft ook een positieve uitwerking op de samenwerking met haar collega's.

Herken je het verhaal van Ellen?

Ga naar www.hoelekkerwerkjij.nl om te zien wat jij kunt doen of praat eens met je leidinggevende!