

# De Vitaal Week

## Wat een energieke week was dat!



### top vijf meest bezochte workshops

- 01** Wandelen met de wandelcoach  
(80 inschrijvingen)
- 02** Tafelvoetbal  
(46 inschrijvingen)
- 03** Trommelen met een groep  
(34 inschrijvingen)
- 04** Line dancing op countrymuziek  
(31 inschrijvingen)
- 05** Gezond koken  
(20 inschrijvingen)



Ruben Pijnenborgh, Vital2Perform

Wat hebben we genoten en wat hebben we er samen een succes van gemaakt. We hebben elkaar ook beter leren kennen. Niet alleen de mensen van onze eigen afdeling, maar ook van andere afdelingen.

*“Het gaat erom dat mensen energie krijgen van wat ze doen.”*

- Ruben, Vital2Perform



Ellen Schoonbroodt-Haffmans

**Als je ergens energie van krijgt, dan doe je dat met plezier**

We hebben gezien dat bewegen en samen activiteiten doen veel oplevert. Je hoeft niet altijd naar een sportschool te gaan om te bewegen. Zeker niet als je dat niet leuk vindt. Bewegen kan van alles zijn: wandelen, line-dancing of ochtendgymnastiek zoals we hebben gedaan in de Vitaal Week. Zoek iets wat je leuk vindt en ga dat doen, of ga het samen doen. Daar krijg je energie van.



Bas Ramaekers

Ruben: “Ik heb ook veel geleerd van de medewerkers van MTB. Hoe ik zaken moet aanpakken, hoe dankbaar medewerkers zijn als je echt naar ze luistert. Als je medewerkers om ideeën vraagt en vervolgens ook daadwerkelijk de ideeën uitvoert. Doen wat je zegt. Dat is heel belangrijk. Ik vond het echt een heel dankbaar project en heb er veel energie van gekregen.”

**Het was echt een succes! Dus wij gaan door!**

“Hoe, daar gaan we nu mee aan de slag. Wat we wel al mogen vertellen is dat de tafeltennistafel blijft staan. Deze staat nu op de logistieke afdeling maar krijgt een nieuwe plek. Ook gaan we verder met de wandelcoach. We gaan wel goed bekijken hoe we dit beter kunnen inrichten, zodat iedereen die hieraan mee wil doen de mogelijkheid krijgt om tijdens de pauze deel te nemen. En we gaan door met het programma gezond koken. Dit betekent niet dat we niet verder gaan met line-dancing, yoga of andere activiteiten. We zijn in gesprek met organisaties om te bekijken hoe we kunnen samenwerken en wat de kosten zijn.”, aldus Monique.



Paul Eijssink

*“We willen deze energie vasthouden en zijn al aan de slag met het vervolg.”*

- Monique



Monique Billekens

“Aan de reacties van de medewerkers hebben we gemerkt dat de Vitaal Week een succes was. We hebben samen echt iets moois neergezet. Om deze positieve energie vast te houden willen we ook snel starten met een vervolg. We hopen ook dan weer op veel aanmeldingen”, vertelt Monique. Kortom, de Vitaal Week wordt vervolgd.



Workshop trommelen



Workshop tafeltennis



Workshop wandelen



Workshop yoga



Workshop gezond koken



Workshop ochtendgymnastiek

## Lotte en Dorit vertellen over hun kijk op gezondheid

Lotte en Dorit zijn beide verbonden aan de Universiteit Maastricht en onderzoeken het thema gezondheid op de werkvloer. Hoe gaan bedrijven ermee om? Welke zaken hebben invloed op de gezondheid?

“Wij kijken verder dan alleen eten en bewegen of stoppen met roken. Wat betekent gezondheid voor iemand? Wij zien dat dit ook te maken heeft met de leefwereld, de sociale relaties van iemand. Zoals de workshop gezond eten. Hierin laten we niet alleen zien wat gezond eten is maar ook dat het niet duur hoeft te zijn. ‘Samen’ koken, samen iets kunnen doen vinden mensen vaak belangrijk. Je leert mensen kennen en praat eens over andere dingen dan alleen over het werk. En dat geeft energie”, vertelt Lotte.

Dorit vertelt verder; “Ons valt vooral op dat initiatieven op gezondheid uitlopen op bewegen en eten. Maar gezondheid is veel meer. Je gaat mee in een groep. Een compliment krijgen van je leidinggevende, een collega of een klant draagt ook bij aan hoe je je voelt. Als je je gewaardeerd voelt of ideeën aandraagt en er wordt iets mee gedaan dan bevordert dit ook je gezondheid. En dat zie je terug in de Vitaal Week!”

*“We hebben echt precies 100 ideeën ontvangen. Dat is toch top!”*

- Lotte, Universiteit Maastricht

### We hebben dit samen gedaan

Waar we vooral trots op mogen zijn is dat we dit samen hebben opgezet. Alle medewerkers hebben een bijdrage geleverd. Met een enthousiast team vrijwilligers (stuurgroep) bestaande uit Bas Ramaekers, Miranda Vleugels, Barbera Pieters, Mirjam van Ament, Dave van der Leeuw, Ellen Schoonbroodt-Haffmans, Jan Verbert, Dave Dols, Ludo Lemeer, Paul Eijnsink, Monique Billekens, Ruben Peijnenborgh, Lotte Thissen en Dorit Biermann hebben we de Vitaal Week vormgegeven.

Alle medewerkers hebben de kans gekregen om een idee aan te leveren. De opkomst was enorm. We hebben 100 ideeën ontvangen! Naar aanleiding hiervan hebben de leden van de stuurgroep een keuze gemaakt. Natuurlijk hebben we bij een idee er rekening mee gehouden of het makkelijk uit te voeren is, en wat het zou kosten. Als het idee dan past binnen de thema's **Plezier, Groei en Energie** komt het op de lijst. Want daar gingen we voor in de Vitaal Week. Voor Plezier, Groei en Energie! Daarna hebben de leden van de stuurgroep samen een keuze gemaakt en een geweldig en divers programma opgesteld: line-dancing, yoga, trommelen, tafelvoetbal, lunchen met de directie, wandelen, gezond koken en nog veel meer. Niet alleen heeft Mirjam van Ament verschillende workshops gegeven maar ook andere collega's waaronder Hai van Doorn, Tiny Weinberg, Frank Stollman, Renée Spronk, Trijny Kruijenga en Guido Scholl.

Het programma werd goed ontvangen. We hebben maar liefst 351 inschrijvingen ontvangen. Hoe leuk is het om te zien dat er zoveel collega's hebben deelgenomen aan de activiteiten. Wat

hebben we daar een energie van gekregen! En ook veel van geleerd. Want energie krijg je niet alleen van bewegen of gezond eten, maar ook van sociale contacten. Deze week hebben we veel geleerd. Gezondheid is meer dan alleen gezond eten en bewegen. Want hoe leuk is het om interesses en hobby's te delen met andere collega's. Om verder te kijken dan je eigen afdeling. Om meer mensen te leren kennen, sociale contacten te leggen en gesprekken te voeren die niet alleen over het werk gaan.

Meer informatie over de Vitaal Week en hoe we dit verder oppakken vinden jullie op intranet. Monique deelt hier wekelijks de voortgang van het project.



Dorit Biermann (l) en Lotte Thissen