

Vitaliteit is zoveel meer dan iedere dag de trap nemen en een appel eten

Nicole Lobbe is HR-adviseur bij SIKO. Samen met haar collega, communicatie-adviseur Ethel van Deventer, zet ze zich enthousiast in voor vitaliteit voor alle SIKO medewerkers.

Zeker in tijden van personeelstekort is het belangrijk om mensen goed en gezond aan het werk te houden. We zijn meer dan ooit afhankelijk van andere collega's als het gaat om tijdelijke vervanging. Daarom zijn we zuinig op onze mensen en besteden we volop aandacht aan vitaliteit. Dit jaar zelfs extra, omdat het SIKO's vitaliteitsjaar is. Ook omdat we echt geloven dat het de basis is voor plezier in je werk. En in je leven!

Vitaliteit gaat over meer dan iedere dag de trap nemen en een appel eten. Het gaat over algeheel welzijn. Gezonde voeding, genoeg beweging, werkplezier, mentale ontspanning, alles draagt bij aan dat totale plaatje. In het kader van het vitaliteitsjaar hebben we voor alle medewerkers via verzekeraar Loyalis de a.s.r. Vitality app aangeschaft. De introductie was aan het begin van het schooljaar, tijdens ons jaarlijkse beachvolleybaltoernooi. Dat werd niet alleen een geweldig feest, maar ook een succesvolle lancering. Door te bewegen, verdien je punten in de app. Met die punten kun je een persoonlijk weekdoel behalen waarmee je een tegoedbon of cadeautje kunt verdienen. De bedragen zijn bescheiden maar als je iedere maand je punten haalt, is dat onderaan de streep toch een leuk extraatje.

Meedoen is vrijwillig maar we zien dat ontzettend veel collega's de app gebruiken. Daar word ik echt blij van! Het laat goed zien hoe aanstekelijk vitaliteit is. En voor ons bevestigt het weer hoe belangrijk aandacht voor dit onderwerp is. We gaan dus ook enthousiast door met vitaliteit in de spotlight zetten. Ook

**Nicole Lobbe,
HR adviseur
bij SIKO,
wil dat collega's
goed in hun vel zitten**

door aandacht te geven aan de niet zo bekende onderwerpen die van invloed zijn op hoe je in je vel zit. Mantelzorg, de menopauze, financiële fitheid. Het is echt ontzettend belangrijk dat hier meer openheid over is. En weet je, zelfs a.s.r. is enthousiast over hoe wij vitaliteit in de organisatie inzetten. Nou, als dat geen compliment is! ■

