

Vitaliteit: **gezond blijven** bij Connexxion

Op initiatief van HR-manager Jasper Mulder (regio Noord-West) en rayon-manager Rob Gorthuis (Noord-Holland Noord) is begin 2015 in Noord-Holland Noord voor OV gestart met het programma 'Vitaliteit'. "Iedereen moet steeds langer werken. Wij voelen ons als werkgever medeverantwoordelijk voor het op een vitale manier behalen van de eindstreep", vertelt Jasper Mulder.

De gemiddelde leeftijd van buschauffeurs Noord-Holland Noord is hoog. Daarbij komt dat er over een langere periode sprake is van een hoog verzuimpercentage. "Een preventief programma zou de oplossing kunnen zijn naar een gezonde en vitale toekomst", zegt Rob Gorthuis. Samen met vitaliteitsbureau Vitalics is een programma opgesteld waarvoor 45 werknemers - op

vrijwillige basis - zich hebben aangemeld. Het komende half jaar gaan zij onder begeleiding van professionele trainers bewegen; wandelen, hardlopen en spieroefeningen doen. Daarnaast zijn er workshops over thema's als omgaan met stress en gezond koken. Rob Gorthuis: "Het draaien van wisselende diensten is van grote invloed op je gezondheid. We hopen dat onze chauffeurs door

dit programma hun leefstijl aanpassen, vaker gaan bewegen en zich ervan bewust worden welke gezondheidsrisico's ze lopen."

Het uiteindelijke doel is dat iedereen gezond blijft en het verzuimpercentage omlaag gaat. Over een half jaar worden de resultaten van het programma 'Vitaliteit' geëvalueerd. "Hopelijk werkt het preventief en kunnen we in de toekomst met een tweede groep van start. Wie weet kan het programma ooit binnen heel Connexxion aangeboden worden", zegt Rob Gorthuis. "De rayonleiding doet trouwens zelf ook mee, want goed voorbeeld doet goed volgen. Het werkt stimulerend om samen te sporten!"

