

Gemeente Tilburg



Doel

Een beweegprogramma samenstellen wat ervoor zorgt dat medewerkers minder uitvallen, weerbaarder worden en met meer plezier naar het werk gaan. De bedrijfsarts, leidinggevenden en HR hebben een selectie gemaakt van frequent verzuimers binnen een bepaalde leeftijdscategorie. Deze groep heeft uitleg gekregen over het aanbod vanuit goed werkgeverschap en zorg voor de groep medewerkers. Op basis hiervan konden vrijblijvend deelnemen maar bij deelname werd er wel wat verwacht.

Aanpak

Voor de gemeente Tilburg hebben we een Beweegprogramma uitgevoerd. De medewerker besliste zelf of hij/zij deelnam aan het programma. Het programma bestond uit 3 fittesten per jaar, met als eerste een O-meting. Vervolgens stelden de deelnemers hun persoonlijke bewegingsprogramma samen en konden ze gebruik maken van een hartslagmeter en online coaching. Ieder individu heeft zijn eigen doelstelling bepaald.

Resultaat

Enkele resultaten na afloop van het programma:

- 80% van de deelnemers heeft het doel behaald.
- 92% is zich bewuster geworden van zijn/haar levensstijl.
- bijna 80% is fitter geworden.
- 60% geeft aan dat het programma een positief resultaat heeft op het werk.
- 96% van de deelnemers zou het programma adviseren aan een collega.

