

## **Beantwoording vragen Fieke Horsten en Pepijn Louisse/A&O fonds Gemeenten Webinar “Gezondheid en vitaliteit voor medewerkers”**

Tijdens de workshop “Gezondheid en vitaliteit voor medewerkers” van Pepijn Louisse en Fieke Horsten zijn veel voorbeelden gedeeld om mentaal en fysiek gezond blijven. Ondanks dat het veel online aanbod is, lukt het toch mensen te bereiken en te enthousiasmeren om deel te nemen. Voorbeelden zijn beweeg challenges, de ommetje app, gezonde recepten of leuke actiefoto’s op ons intranet, vitaliteitscoaching, wandelen in de natuur, luisteren podcasts, yoga, meditatie, slaapworkshops etc. Veel gemeenten lukt het om aantrekkelijk aanbod op dit gebied te creëren.

Toch komen de meeste mensen niet in (figuurlijke) beweging als je alleen workshops aanbiedt. Deze groep moet eerst aan het denken worden gezet. Hoe je dit doet? Stel ze vragen als:

Wat vind ik belangrijk om lekker in mijn vel te zitten?

Welk cijfer geef ik mijn eigen vitaliteit?

Wat zou ik doen als ik een puntje hoger kon scoren?

Mensen hebben het nodig om hierover na te denken voordat ze deelnemen aan een workshop of activiteit. Hierbij helpt het om met elkaar het gesprek aan te gaan en open vragen te stellen. Vraag hoe het met iemand gaat. En let op: zorg dat je het antwoord ook echt wil horen en vraag door om het nog beter te begrijpen: ‘je zegt dat het wel oke gaat, wat bedoel je daarmee?’

Dit kan je zelf initiëren, ook zijn er handige hulpmiddelen in de BRUIS toolkit zoals een top5 kaartje of een gesprekskaart (zie [www.aeno.nl/bruis](http://www.aeno.nl/bruis))

Conclusie: het aanbod bedenken en communiceren lukt veel gemeenten wel. Oprechte aandacht in elkaar en interesse wekken is een belangrijke stap die daaraan vooraf hoort te gaan.

Tijdens de sessie vertelden drie gemeenten over de succesfactoren in hun vitaliteitsaanpak en de geleerde lessen tot nu toe. De drie waardevolle tips op een rijtje:

1. Sietske van gemeente Stichts Vecht “zoek een enthousiaste groep bij elkaar, wees flexibel, ga stap voor stap aan de slag en vier de resultaten die je haalt”
2. Stijn van van gemeente Geldrop Mierlo “zie je aanpak als een olievlek, tijd en geduld zijn nodig en betrek vooral ook iemand van communicatie”
3. Jojan van gemeente Hilversum “gewoon gaan. Luister naar waar behoefte naar is, ga dan vooral doen en laat je dus niet belemmeren doordat er geen beleid of budget is”

Wil je meer weten? Kijk op [www.aeno.nl/bruis](http://www.aeno.nl/bruis) of mail [gezondwerk@aeno.nl](mailto:gezondwerk@aeno.nl)