

Samen gaan voor het beste resultaat

Zit je lekker in je vel, dan presteer je beter. Ook op je werk. Ploeg kozijnen stimuleert en ondersteunt de medewerkers bij een gezonde levensstijl. Een win-winsituatie voor iedereen.

Sport is verweven in het DNA van Ploeg kozijnen. HR-manager Rob Opdam vertelt: 'Veel van onze medewerkers hebben iets met sport. Bij de werving van nieuwe collega's is sportiviteit voor ons een echte pre. Je hoeft natuurlijk geen topsporter te zijn, maar het gaat om een bepaalde drive die je bij sportieve mensen terugziet: gaan voor het beste resultaat. Dat is het type werknemer dat wij zoeken. We stimuleren onze medewerkers om meer te bewegen, voldoende te ontspannen en de werk-privébalans op orde te hebben. We hebben een fietsplanregeling, waarmee je met belastingvoordeel een fiets kunt aanschaffen. Daarnaast zijn we aangesloten bij Bedrijfsfitness Nederland, waarmee je met financieel voordeel kunt sporten. Deze dingen zijn opgenomen in het Ploeg Gezondheidsplan, dat ook ingaat op een goede werkhouding en gezonde voeding. Zo zorgen we bijvoorbeeld voor vers fruit op het werk. We organiseren ook regelmatig een vrijblijvend preventief medisch onderzoek voor medewerkers waaruit een gezondheidsadvies volgt. Het is aan henzelf om daar wel of niet iets mee te doen. Door mensen bewuster te maken van hun levensstijl streven we naar fitte en gezonde medewerkers, die het op het werk naar hun zin hebben. Daarom helpen we mensen met het plannen van hun werktijden om beter in balans te zijn. Zo hielpen we een collega om zijn uren flexibeler in te delen door te zeggen: 'Heb je vanavond iets te doen? Nee? Dan gaan we nu een uurtje fietsen en werk je vanavond nog wat.' Je bewust worden van lichamelijke inspanning betekent geeste-

Rob Opdam tijdens het strandfietsen



Frans Bierman op de crosstrainer

lijke ontspanning. De collega's praten onderling open over gezond leven en bewegen en het delen van succesverhalen motiveert elkaar. En we kijken naar wat we nog meer kunnen op het gebied van gezondheid en vitaliteit. Preventie is daarvan ook een onderdeel. Dat is voor de medewerker fijn, maar ook voor ons als werkgever. Als iedereen op de juiste plek zit en zich fysiek en mentaal sterk voelt, dan presteren de medewerkers én het bedrijf beter.'

DE KNOP OM

Frans Bierman (60), Calculator Particulieren, zette een knop om en paste zijn levensstijl aan. 'Ik besepte dat ik vaak moe op de bank plofte. Het zette me aan het denken. Ik ben opa van zes kleinkinderen, maar geen oude man. Ik begon met fietsen naar kantoor. De eerste keer viel die vijftien kilometer wel tegen, maar hoe vaker ik het deed, hoe korter de afstand leek te worden. Op de dagen dat ik thuiswerk en in het weekend ben ik nu in de sportschool te vinden. Ik doe een uur intensief cardio. Daarvoor maak ik gebruik van Bedrijfsfitness, waardoor ik voordelig

een abonnement heb kunnen afsluiten. Bij elkaar sport ik zo'n 8,5 uur in de week. Het bewegen doet me heel erg goed. Ook als ik er even geen zin in heb, dan ben ik achteraf toch blij dat ik het gedaan heb. Naast meer bewegen let ik ook op wat ik eet. In combinatie met het sporten ben ik ruim twintig kilo afgevallen en ik voel me veel energiever. Voor mijn werk zit ik veel, daarom wandel ik 's middags een stuk met collega's. Gezond leven is een open onderwerp bij Ploeg. Ik voel me gesteund door mijn collega's, daardoor is het volhouden makkelijker. Na een dag werken ben ik niet meer zo moe als vroeger, maar stap ik met veel plezier weer op de fiets naar huis.'

- Ook werken bij Ploeg kozijnen?
- Bekijk de vacatures op de website.
- www.ploegkozijnen.nl/werkenbij
- **Ploeg kozijnen**
- Pesetaweg 45
- 2153 PJ Nieuw-Venep
- (0252) 500 900