

Fit en gezond  
aan het werk



**Bewegen of sporten is van groot belang om je fit en vitaal te voelen. Daar is geen twijfel meer over mogelijk. Het maakt niet uit hoe oud je bent, of je gemakkelijk beweegt of niet, voor iedereen heeft bewegen of sporten gezondheidseffecten. Zowel als je fysieke klachten hebt, als om deze te voorkomen. In beide gevallen kun je terecht bij het Vitaliteitcentrum van Heliomare. Wij zijn expert op het gebied van houding en bewegen en hebben veel ervaring met vitaliteit, ook op het werk. Er is veel mogelijk!**

### **Vrije fitness**

Met een maand- of jaarabonnement maak je gebruik van de trainingsfaciliteiten en de expertise van onze professionals. Je traint individueel volgens een op maat gemaakt schema. Daarnaast is het mogelijk om gebruik te maken van diverse groepstrainingen.

### **Vitaal op Maat!**

In 28 weken fit en vitaal door een persoonlijk trainingsprogramma gericht op het verbeteren van jouw vitaliteit en duurzame inzetbaarheid op het werk.

### **Kennismaking Vitaal op Maat!**

Een kennismaking met Vitaal op Maat! door in drie weken tijd vijf keer te trainen.

### **Vitaal op Maat! Op Afstand**

Het Vitaal op Maat! programma, maar dan vanuit de eigen woonomgeving onder begeleiding van onze

professionals. Je gaat met een persoonlijk trainings-schema aan de slag in een sportschool bij jou in de buurt. Eens per maand kom je bij ons trainen en passen we jouw schema aan.



### **Workshop Introductie Bewegen en Leefstijl**

Na een kleine 3 uur weet je meer over bewegen en een gezonde leefstijl en heb je concrete handvatten hoe je jouw leefstijl kunt verbeteren.



### **Voedingsadvies**

Wil je afvallen, heb je een eetstoornis of wil je gezonder eten zodat jij je prettiger in je vel voelt? Met een persoonlijk voedingsadvies van onze professionals zet je de eerste stap naar verandering. Dit advies bestaat uit een persoonlijk fysiek of online gesprek en drie online coachingsmomenten.

### **Cool (Coaching op Leefstijl)**

Het Cool-programma is een leefstijlinterventie met advies en begeleiding bij voeding, bewegen en gedrag. In twee jaar werk je toe naar een gezonde leefstijl, gewichtsverlies, betere lichamelijke fitheid en een betere kwaliteit van leven. Cool wordt vanuit de basiszorgverzekering betaald. Kijk voor meer informatie op [www.heliomare.nl/cool](http://www.heliomare.nl/cool).

### **Multidisciplinaire training**

Verzuim je (frequent) op je werk vanwege fysieke en/of mentale klachten (stress of burn-out gerelateerd)? Dan kan een multidisciplinaire training je helpen duurzaam jouw werk te behouden. Je wordt gedurende vijftien weken, twee dagdelen in de week door een fysiek en mentaal trainer en een werkcoach begeleid. Aanmelden kan door jouw bedrijfsarts, revalidatiearts of huisarts. Informatie vind je op [www.heliomare.nl/arbeidsonderzoek\\_en\\_training](http://www.heliomare.nl/arbeidsonderzoek_en_training).

### **Workshop Dynamische belasting op het werk**

Heb je een fysiek afwisselend beroep waarbij je veel moet staan, lopen, duwen en trekken, tillen en dragen, buigen en boven de macht werken? In 2 uur leer je veilig omgaan met jouw rug tijdens werk, maar ook privé.

### **Workshop Werken achter een Beeldscherm**

Na 2 uur weet je zo optimaal mogelijk te werken met een computer en/of laptop.

## Wat is het Vitaliteitcentrum van Heliomare?

In het Vitaliteitcentrum ondersteunt Heliomare werknemers en particulieren naar een fit en vitaal leven en duurzame inzetbaarheid in werk. Het centrum is in 2008 opgezet in samenwerking met onder andere Tata Steel.

## Faciliteiten

Het Vitaliteitcentrum heeft twee trainingszalen met diverse fitnessapparaten en materialen. Er zijn kleedkamers met douches en toiletten voor heren en dames. Ook is er een invalidetoilet inclusief douche en zijn er kluisjes. Koffie/thee/water is gratis verkrijgbaar.

Onze professionals zijn opgeleid in persoonlijke begeleiding en training of zijn gecertificeerd leefstijlcoach. Daarnaast zijn ze gericht op arbeidsgerichte training en begeleiding.

Voor online begeleiding maken wij gebruik van Virtuagym en Microsoft Teams.

## Vragen of aanmelden?

Kom gerust langs om een kijkje te nemen. Bellen of mailen kan ook. Je kunt ons ook bereiken via onze website.

## Meer informatie

Uitgebreidere beschrijvingen en flyers van de genoemde diensten vind je op onze website (zie link onderaan).

## Openingstijden

Maandag:	08.00-19.00 uur
Dinsdag:	08.00-19.00 uur
Woensdag:	08.00-19.00 uur
Donderdag:	08.00-19.00 uur
Vrijdag:	08.00-19.00 uur



## Vitaliteitcentrum Heliomare

Zonnewijzerstraat 3, 1951 MP Velsen-Noord

T 0251 215502 of 06 10657763

E [info-VC@heliomare.nl](mailto:info-VC@heliomare.nl)

[www.heliomare.nl/vitaliteitcentrum](http://www.heliomare.nl/vitaliteitcentrum)

