

# Vitaal op Maat! Op Afstand



**Vitaal op Maat! is een preventief trainingsprogramma gericht op het verbeteren van je vitaliteit. Als jij je fit en vitaal voelt, kun je meer aan, zowel thuis als op je werk. Vitaal op Maat! Op Afstand is bedoeld voor mensen die verder van het Vitaliteitcentrum in Velsen-Noord wonen en toch graag ondersteuning willen bij verbetering van hun vitaliteit.**

### **Wat levert het jou op?**

Je zult merken dat je gedurende het programma meer energie krijgt en een betere fysieke belastbaarheid. Dat werkt door in je dagelijks leven. Je kunt je werkzaamheden daardoor beter uitvoeren en deze op langere termijn ook volhouden. Vitaal op Maat! Op Afstand ondersteunt de doelstelling die jouw werkgever heeft als het gaat om duurzame inzetbaarheid op de werkvloer.

### **Voor wie?**

Vitaal op Maat! Op Afstand is er voor iedereen die ondersteuning wil op het gebied van vitaliteit en fitheid en dat in de eigen woonomgeving wil doen.

### **Wat heb je nodig?**

Je bent gemotiveerd om deel te nemen aan het programma. Daarnaast staat jouw leidinggevende hier ook achter. Voor de fysieke training in je eigen woonomgeving heb je bij voorkeur een abonnement bij een sportschool. Voor de online begeleiding heb je de apps Microsoft Teams en Virtuagym nodig op je computer met camera of op je telefoon.



## Wat houdt het programma in?

- Duur: 28 weken.
- Gemiddeld twee keer per week trainen in je eigen woonomgeving.
- 3 testmomenten: intake, tussentijdse en eindmeting.
- Eens per maand contactmoment met professional Heliomare voor bespreking voortgang en aanpassing van trainingsschema en doelen.
- Verplichte deelname aan twee gezondheidseducatie modules volgens BRAVO(\*) thematiek.
- Minimaal 7 fysieke contactmomenten.
- Optioneel 1 consult fysiotherapie, na overleg met trainer en therapeut.
- Optioneel Voedingsadvies op afspraak.

## Wat wordt gerapporteerd?

Jouw leidinggevende ontvangt van ons de startdatum en de opkomstfrequentie voor trainingen en educatie.

Als je bent aangemeld door de bedrijfsarts wordt hij/zij per mail geïnformeerd over datum intake, start- en einddatum inclusief opkomstfrequentie en testresultaten.

## Waar vindt het plaats?

De intake, testmomenten, fysieke training en educatie vinden plaats in het Heliomare Vitaliteitcentrum, Zonnewijzerstraat 3, 1951 MP, Velsen-Noord.

De online begeleiding vindt plaats op een plek naar eigen keuze.

## Wat kost het mij?

Jouw tijd en inzet.

De eventuele kosten voor een abonnement bij een sportschool.

De overige kosten betaalt jouw werkgever.

## Hoe meld ik mij aan?

- Per mail: stuur een bericht naar [info-VC@heliomare.nl](mailto:info-VC@heliomare.nl)
- Per telefoon: bel naar 0251 21 55 02 of 06 10 65 77 63
- Per website: [www.heliomare.nl/vitaliteitcentrum](http://www.heliomare.nl/vitaliteitcentrum)

\* BRAVO staat voor: meer Bewegen, niet Roken, matig Alcoholgebruik, gezonde Voeding en voldoende Ontspanning.



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

