

bewegen teamspil
stress werkr
zen evenwicht
der ziek fun
veegmobiel gezond
wicht imago
fun tevrede



PART&NA

GEZOND



vzw Partena Gezond

J. Kluyskensstraat 1 - 9000 Gent

T. 09 233 76 16

info@partena-gezond.be - www.partena-gezond.be

Partena ziekenfonds & partners biedt een globaal aanbod eigentijdse en innovatieve oplossingen op vlak van ziekteverzekeringen, gezondheid, zorg en persoonlijk comfort. Partena ziekenfonds & partners is een samenwerkingsverband tussen: Partena-Onafhankelijk Ziekenfonds Vlaanderen, vzw Partena Dienstencheques, vzw Partena Gezinszorg en vzw Partena Gezond.

“EEN GEZONDE GEEST IN EEN GEZOND LICHAAM”

*Iedereen weet het,
maar vaak blijft dit
enkel bij de theorie.*

Studies hebben het al voldoende bewezen: bewegen is - naast gezonde voeding en rust - essentieel voor het welzijn van mensen. Iedereen is er ondertussen van overtuigd... maar toch slagen velen er nog niet in hun leven effectief een andere wending te geven.

Sinds 2003 geven wij hen dat extra duwtje in de rug.

We confronteren, informeren én motiveren ze om meer te bewegen en gezonder te leven.

Als ‘partner in gezondheid & beweging’ organiseren wij projecten voor bedrijven, gemeenten en steden.

Wij engageren ons voor de volledige uitwerking en organisatie van uw project, rekening houdend met uw noden en mogelijkheden.

Dit gebeurt steeds in samenspraak met alle betrokkenen. Zo zijn wij uw partner voor, tijdens en ook na elk project.



PARTENA GEZOND BRENGT UW BEDRIJF IN BEWEGING

Een bedrijf met fitte werknemers dat is ons streefdoel.

U weet het ongetwijfeld:

fitte medewerkers zijn goed voor uw bedrijf, want

- fitte medewerkers kunnen beter omgaan met stress.
- fitte medewerkers zijn productiever.
- fitte medewerkers zijn minder afwezig wegens ziekte.

Exacte cijfers spreken voor zich

Over een periode van 4 jaar verzuimen actieve mensen gemiddeld 25 dagen minder dan de niet-actieven.

En zelfs 50 dagen minder dan mensen die nooit gesport hebben*.

Bovendien kan meer beweging rugklachten voorkomen en de stressbestendigheid verhogen.

Conclusie

Investeren in de fitheid van uw werknemers loont!

Onze projecten zijn fiscaal aftrekbaar wegens occasioneel karakter (als sociaal voordeel).



We brachten meerdere malen volgende bedrijven in beweging:

Daikin Europe, Electrolux Europe, ExxonMobil, Carglass, Bekaert, Egemin, Telenet, Mercator, Unilever, ...

* Weerslag van een grootschalig onderzoek van TNO in Nederland onder ruim 1700 werknemers in 34 sectoren [2003].

PARTENA GEZOND BRENGT UW GEMEENTE OF STAD IN BEWEGING

Naast projecten bij bedrijven organiseren wij ook projecten voor steden en gemeenten.

Wij denken graag met u mee en bouwen onze projecten uit rond uw bestaande initiatieven.

Door de verscheidenheid aan mogelijkheden kunnen zowel de inwoners als de medewerkers van uw gemeente of stad deelnemen.

Enkele voordelen van gezondheidsprogramma's voor uw inwoners:

- Uw gemeente/stad wordt "fit" en versterkt haar imago.
- Mogelijkheden voor alle leeftijden, van kids tot senioren.
- Verhogen van de sociale contacten, zowel onder inwoners als onder personeel.



Onze referenties:

Europese Commissie, Provincie Vlaams-Brabant, Stad Geraardsbergen, OCMW Grimbergen, Gemeente Gooik, OCMW Leuven, Gemeente Lovendegem, ...

EEN GREEP UIT ONS AANBOD

Wij denken graag met u mee, analyseren uw noden en wensen en werken een project uit. Zowel voor 5 als voor 5.000 deelnemers. Volledig op maat en voor elk budget.

En dit afhankelijk van het doel dat u als organisatie wil bereiken: informeren, aanzetten tot bewegen, teambuilding, mensen begeleiden naar een doel zoals een loopevenement, ...

Ook voor korte, eenmalige sessies zijn er tal van mogelijkheden. We bieden ook een aantal packages aan die hun succes hebben bewezen.

Beweegmobiel®

De Beweegmobiel® is een mobiele teststudio die naar uw bedrijf komt. Standaard doen we twee tests: een bepaling van de lichaams-samenstelling en een uithoudingsproef op de fiets, voor ieders niveau. Elke deelnemer krijgt tijdens een adviesgesprek informatie over zijn resultaten, een persoonlijk resultatenboekje met gericht trainings- en voedingsadvies en een beweegprogramma.

De Beweegmobiel® is de ideale start voor projecten op lange termijn.

Gezondheidstesten

De gezondheidstesten geven een beeld van iemands algemene gezondheid. Op basis van metingen van BMI, calorie-behoefte, bloeddruk, buikomtrek en cholesterol krijgt elke deelnemer advies van een professionele coach.

Interactieve tentoonstelling 'Mijn lichaam in balans'

De tentoonstelling heeft als doel mensen te sensibiliseren om gezonder te leven a.d.h.v. informatie en leuke testjes. We geven tips over gezonder eten, stoppen met roken, stress verminderen, starten met bewegen,...

Interactieve workshops

- MOVE (voor startende en gevorderden)
- FOOD (gezonde voeding, ook op het werk)
- Yoga
- Ergonomie
- Meridiaanstrekking ...

Programma MOVE@

Een beweegtraject waarbij we deelnemers begeleiden naar een sportief evenement a.d.h.v. tests, trainingsschema's en e-mailbegeleiding. Kan in verschillende sporttakken en voor ieders niveau.

**Ook voor kleine groepen of korte, eenmalige sessies
(bvb. tijdens de middagpauze) zijn er tal van mogelijkheden.**

PACKAGES

MOVE

sportief doe-programma

- Beweegmobiel®
- Programma MOVE@
- Tussentijdse Workshops naar keuze
- Hertest Beweegmobiel®

FUN

teambuildingsprogramma

- Beweegmobiel®
- Workshops naar keuze

HEALTH

gezondheidsprogramma

- Gezondheidstesten
- Workshop MOVE
- Workshop FOOD

ZEN

anti-stressprogramma

- Energiemetingen
- Workshop: keuze uit yoga, meridiaanstrekking of Tai-chi
- Stoelmassage
- Sessie Mindfulness

Contacteer ons voor meer info of een vrijblijvende presentatie

Een sterk team van organisatorische talenten, kinesisten, licentiaten lichamelijke opvoeding, voedingsconsulenten - elk met hun eigen specialisatie - staan klaar om uw project een gezonde boost te geven.

T. 09 233 76 16
info@partena-gezond.be

Dag Andy,

“Het is gisteren gelukt! Ik heb 1500m onafgebroken gezwommen in de Mechelse vaart, 41km gefietst en 11,5km gelopen! Mijn collega's en ik willen Andy, de beweegadviseur van Partena Gezond, heel hard bedanken voor de zwemlessen, de goede persoonlijke begeleiding en de triatlon-specifieke tips! Zonder zijn hulp was het niet gelukt. En het zal zeker niet mijn laatste triatlon geweest zijn... :-) ”

Geert Hendrickx, Telenet

“De Beweegmobiel werd door ons personeel erg op prijs gesteld. We hebben veel positieve reacties gekregen. Er hing een ontspannen sfeer en de uitleg was goed en duidelijk. Ik denk dat we er in geslaagd zijn ook de ‘minder bewegende’ collega's te bereiken”

Julie Follet, Johnson & Johnson

“Het Run@Borealis initiatief kan meer dan geslaagd genoemd worden. Het heeft niet alleen heel wat collega's ertoe aangezet te beginnen sporten; het samen toelevan naar de “Dwars door Mechelen” wedstrijd heeft hen bovendien dichter bij mekaar gebracht en bijgedragen tot een goede groepssfeer. De omkadering en begeleiding door Partena Gezond heeft ons zeker een heel eind op weg geholpen de doelstelling om onze werknemers aan het bewegen te krijgen te realiseren.”

Jos Ysenbaardt, Borealis Polymers N.V.

“Een geweldige ‘wake-up’ call voor iedere organisatie die het belang van fitheid van haar medewerkers voorop stelt. Geen woorden maar daden – doen en ervaren, een dubbelslag die sportieve en minder sportieve mensen heel veel inzicht geeft op een professionele en vooral heel leuke manier. Mijn mensen zullen dit nooit vergeten en de teamspirit is hier zeker nog door verbeterd!”

Kees Krijtjes, Telenet

