



Samen Vitaal

Editie 2024

Zorgen voor jezelf en voor elkaar

Wil jij ook lekker in je vel zitten, binnen en buiten jouw werk? Bekijk dan het uitgebreide aanbod van workshops, e-learnings en coachingsmogelijkheden. Samen Vitaal is onderdeel van OmringXtra en exclusief voor medewerkers.

Fysiek welbevinden

Gezondheid: fitheid, slapen, eten, bewegen • Goede werkomgeving

Persoonlijk advies

- Vitaliteitscoaching
- Advies ergo-coaches
- Preventief spreekuur bedrijfsarts
- Voedingscoach *Nieuw*

Workshops & trainingen

- Workshop Gezond slapen en/bij onregelmatig werk

GoodHabitz zelftesten

- De kracht van slapen
- Ademhalen *Nieuw*

Zelf aan de slag

- Een nachtbril aanvragen

Mentaal welbevinden

Communiceren • Omgaan met verandering • Gevoel van controle • Zelfstandigheid, eigenaarschap

Persoonlijk advies

- Preventief spreekuur psycholoog
- Vertrouwenspersoon
- Preventief spreekuur bedrijfsarts
- Korte mentale ondersteuning (MOOZ)

Workshops & trainingen

- Workshop Rust in je hoofd

GoodHabitz zelftesten

- Communicatiestijl – Welke kleur ben jij? *Nieuw*
- Leiderschap – Welke stijl past bij jou? *Nieuw*

Kwaliteit van leven & werken

Lekker in je vel zitten • Op de juiste plek zitten • Balans werk/privé • Rondkomen met je geld

Persoonlijk advies

- Budgetcoach
- Overgangsconsulent
- Bedrijfsmaatschappelijk werk

Workshops & themabijeenkomst

- Symposium Menopauzeren: Houd de regie in eigen hand!
- Mantelzorglunch *Nieuw*
- Workshop Mindful aan het werk

Lekker in je vel

- CultuurWerkt! Geniet van toneel, musea, theater, film, musicals, etc.
- Medewerkersvoordeel, o.a. Personeelsvoordeelwinkel en Fietsplan

Dagelijks functioneren

Doelstellingen realiseren • Afspraken nakomen • Werkvermogen • Trots zijn op resultaten

Persoonlijk advies

- Werkplekonderzoek
- Digicoach
- Advies over fysieke belasting
- Advies over werkdrukbeleving
- Stoppen met roken coach

GoodHabitz zelftesten

- Wat beweegt jou?
- Veerkracht

Gezond & Zeker e-learning

- Grenzen stellen

Meedoen

Trainingen met het team • Vitale teams • Met elkaar doen • Samenwerken

Teamtrainingen *Nieuw*

- Training Beter slapen
- Training Lekker werken tijdens de overgang
- Training Grip op werkdruk
- Training Mindful aan het werk
- Training Werk/privé in balans
- Training Fit naar je pensioen

Teamworkshop

- Vanuit Positieve Gezondheid naar vitale teams

GoodHabitz zelftesten

- Omgaan met agressie

Zingeving

Idealen willen bereiken • Van betekenis zijn • Blijven leren/groeien

Persoonlijk advies

- Loopbaancoach

GoodHabitz zelftesten

- Regisseer je eigen loopbaan
- Nu ik!

Assessment

- Persoonlijkheid – Wat maakt mij uniek? *Nieuw*

Vragen? App of bel P&O medewerker Romy Ootes via 06-829 394 01 of mail naar samen.vitaal@omring.nl.

Wil jij je aanmelden of meer informatie?

- Ga naar [OmringXtra.nl](https://www.omring.nl) → Samen Vitaal Voorzieningen. Hier vind je alle contactgegevens van de desbetreffende coach en meer info over de activiteit.
- Of mail naar samen.vitaal@omring.nl om je aan te melden.
- GoodHabitz vind je op het [Leerplein](#) → Vul in de zoekbalk 'GoodHabitz' in en klik op de link.

Goed om te weten! Het aanbod wordt bekostigd door Samen Vitaal. De tijd is van jezelf. Bij gebruik van dit aanbod wordt jouw privacy gewaarborgd.



Samen Vitaal

Editie 2024

Herfst- en winterprogramma

Dit Herfst- en winterprogramma staat weer vol met leuke en vitale activiteiten, exclusief voor medewerkers! Let goed op de datum. Als jij je opgeeft, maakt Omring kosten voor jou. Alle collega's zijn welkom, ongeacht op welke locatie de activiteit plaatsvindt.

Okt.	Activiteit	Tijd en locatie	Omschrijving
1 t/m 31	Stoptober		Meer kans om te stoppen met roken in Stoptober! Stoptober is samen stoppen. Er is een actieve online community waar je ervaringen en tips kunt lezen en delen, en met een gratis boek of app kun je rekenen op dagelijkse begeleiding.
2 t/m 21	Uitslag STEPtember challenge		Kijk vanaf 2 oktober op OmringXtra.nl of je een STEPtemberprijs hebt gewonnen! De prijs wordt vervolgens naar je werklocatie gestuurd met de interne post.
23	VIPositieve Gezondheid karavaan	17.00 tot 20.30 uur, Theater de Kampanje, Den Helder	VIPositieve Gezondheid speciaal voor Omring. Kom langs, proef, ontdek en leer hoe jij zelf de regie kunt nemen over jouw gezondheid en vitaliteit.
Nov.	Activiteit	Tijd en locatie	Omschrijving
6	VIPositieve Gezondheid karavaan	17.00 tot 20.30 uur, Theater de Drom, Enkhuizen	Zie 23 oktober.
21	Workshop Slapen en onregelmatig werk	19.30 tot 21.30 uur, Den Koogh, Den Helder, ruimte Groene kamer	Goed slapen verdient aandacht. Goed slapen is nodig om fysiek en mentaal te herstellen, zodat je energie hebt wanneer je wakker bent. Beter slapen kun je leren.
24	Dag van de Mantelzorg	12.30 tot 14.00 uur, Schagen, locatie volgt	In het hele land worden mantelzorgers in het zonnetje gezet als bedankje voor de zorg die zij verlenen aan hun naasten. Bij Omring doen we dat door middel van een lunch met collega's die ook mantelzorgen.
26	Workshop Werk-privé in balans	9.00 tot 11.00 uur, Den Koogh, Den Helder, ruimte Blauwe kamer	Je staat constant 'aan'. Je wil het goed doen op je werk, er zijn voor je kinderen, aandacht geven aan je partner, tijd doorbrengen met je vrienden, noem maar op. In deze workshop Werk en privé in balans gaan we hiermee aan de slag.
28	VIPositieve Gezondheid karavaan	17.00 tot 20.30 uur, Sporthal de Kreek, Zwaag	Zie 23 oktober.
Dec.	Activiteit	Tijd en locatie	Omschrijving
1	Winterprogramma		Vanaf 1 december staat het Winterprogramma met gezellige, gezonde en sociale activiteiten online, kijk voor meer informatie op de Samen Vitaal agenda!
4	Workshop Rust in je hoofd	13.30 tot 15.30 uur Nicolaas, Lutjebroek ruimte 106a	Tijdens deze workshop leer je uit het gehaaste bestaan te stappen en aandacht te geven aan het hier en nu. Wanneer je in het hier en nu leeft en werkt, voel je je energiever en fitter.
Datum volgt	Webinar Adem in adem uit	Tijden volgen, duur 40 minuten	Op het moment dat er een longaandoening, langdurige ziekte of stress is; raakt je lichaam gewend aan deze 'nieuwe' manier van ademen. Door bewust aan de slag te gaan met ademhalingsoefeningen kun je klachten verminderen.
Jan.	Activiteit	Tijd en locatie	Omschrijving
21	Workshop Rust in je hoofd	11.00 tot 13.00 uur, Het Baken, Hoorn, ruimte A.10	Zie 4 december.

Wil jij je aanmelden of meer informatie?

- Ga naar OmringXtra.nl → Samen Vitaal Agenda. Daar vind je meer informatie en kun je je opgeven/aanmelden.
- Of app/bel P&O medewerker Romy Ootes via 06-829 394 01 of mail naar samen.vitaal@omring.nl.