

WELLKOM

IN HET GEZONDSTE KANTOOR VAN NEDERLAND



Platinum!
WELL-certificering

Gezond gebouw
Gezonde gebruikers

Licht, lucht, water
Beweging en geest

Buiten winnen is binnen beginnen

Samenwerken kan altijd en overal, daar geloven wij bij VGZ in. Maar we geloven ook dat het belangrijk is om een eigen clubhuis te hebben. Een plek waar je fijn kunt werken, waar je elkaar vindt en écht ontmoet. Een plek waar je energie van krijgt en waar je trots op bent.

Vanuit die overtuiging werken we al jaren aan een vitale en inspirerende werkomgeving. In 2017 mochten we daar voor ons kantoor in Arnhem de JLL Winning Workplace Award voor in ontvangst nemen. Aansluitend formuleerde Richard Helmus de ambitieuze doelstelling: **we worden het gezondste kantoor van Nederland**. Waar kun je immers beter werken aan een gezonder Nederland? Daarvoor hebben we de WELL Building Standard omarmd. Een methode die de impact van een werkomgeving op het welzijn van de gebruikers toetst.

Geen kleine klus, de standaard bestaat uit ruim honderd onderwerpen. Uiteenlopend van gebouwgebonden zaken zoals de klimaatinstallatie en de verlichting tot aan dienstgebonden zaken zoals voeding en focus op mentale gezondheid. De afgelopen jaren hebben we op deze onderwerpen aanpassingen gedaan. En nu is het dan zover, ons Arnhemse hoofdkantoor heeft de hoogst haalbare certificering ontvangen: **WELL Building Standard v2, niveau Platinum**. Daarmee kunnen we met recht zeggen dat we een gezonde werkdag optimaal ondersteunen en stimuleren.

Hoe we in de toekomst gaan werken, weet niemand. Ik ben er echter van overtuigd dat we altijd behoefte houden aan een plek om elkaar te vinden en te verbinden, een eigen clubhuis. Ons kantoor in Arnhem is een plek waar je wilt zijn en waar je trots op kunt zijn. En daar ben ik dan weer trots op.

Met gezonde groet,

Frank van der Leest



8 | Van ambitie naar realiteit



4 | Zij werken aan gezond



Colofon

Dit magazine is een speciale uitgave van VGZ.

Concept & creatie

ZUID Creatives - www.zuid.com
Robbert-Jan van IJzendoorn, Loek van den Boogaart,
Justin van der Moezel, Josine van Berlo, Merel Vingerhoets

Projectteam WELL@VGZ

Richard Helmus, Frank van der Leest (Coöperatie VGZ),
Willem Bouwmeester (Bouwmeester Vastgoed Beheer),
Gerrit-Jan Teunissen, Casper Christiaanse (TRAJECT)

Communicatie VGZ

Joost Mangnus, Marianne Eikenaar

Met dank aan

Nella Veldhuizen, Tamara de Weijer, Shayraz Barsatie,
Jacqueline Loermans, Thijs Lavooij, Anke Vos, Frank Froom

© 2020

Niets uit deze uitgave mag zonder toestemming van de uitgever worden overgenomen. Wij accepteren geen aansprakelijkheid voor eventuele onjuistheden en/of zetfouten.

Inhoudsopgave

- 4 | **Zij werken aan gezond**
- 7 | **Feiten en fabels over geluid op kantoor**
- 8 | **Van ambitie naar realiteit**
- 10 | **De 10 thema's van WELL**
- 12 | **Column Richard Helmus**
- 13 | **Gezond op je plek**
- 14 | **Zo, dat werkt gezond**

Zij werken aan gezond

Het gezondste kantoor van Nederland word je niet zomaar. Voor en achter de schermen werken een hoop mensen hard aan dit ambitieuze doel. Maak kennis met drie van hen.

Nella Veldhuizen (50) is restaurantmanager van VGZ Arnhem en Eindhoven. Vanuit cateraar Vitam werkt ze met haar team aan het leuker maken van gezond eten.

"Eigenlijk kunnen medewerkers in het kantoor in Arnhem geen kant meer op: veruit het grootste deel van ons aanbod bestaat uit gezonde producten. Het verdwijnen van de minder gezonde hardlopers riep wel wat weerstand op. Als je trek hebt in een snack, zit je er niet op te wachten om geconfronteerd te worden met de hoeveelheid suiker of vet die erin zit, dat snap ik best. Maar ik zie het niet als pampieren of pushen. Als je eigenlijk een kroket wilt, maar gewezen wordt op een even lekker, gezonder alternatief, dan weet ik zeker dat je die kroket achteraf niet mist."

"Een kleine gezondheidsrevolutie kun je soms ook maar beter in stilte starten. De eerste 'meatless monday' was bijvoorbeeld onaangekondigd en volgens mij had niemand het in de gaten. Ik word er dan ook vrolijk van als ik langs de vitrines in ons restaurant loop. Allemaal mooie producten, zo veel mogelijk uit het seizoen en uit de buurt. Zo'n lasagne of quiche boordevol verse groenten, dat is toch veel lekkerder dan een trieste fastfoodburger? Onze koks zoeken steeds naar manieren om zout, suiker of vet weg te laten en mensen nog steeds het gevoel te geven van 'dit is echt lekker, zeg!'."

"Het voelt enorm goed om bij te kunnen dragen aan het gezondste kantoor van Nederland. Het cirkeltje is rond hier: van voeding en beweging tot mentale gezondheid. Voor Vitam is VGZ niet voor niets hét visitekaartje. Van collega's hoor ik vaak: 'Wow, sta jij bij VGZ? Dat is echt mooi hè!' Dan denk ik weer: ja, dit is ook wel echt een fantastische plek."



'Ik weet zeker dat je die kroket niet mist'

Tamara de Weijer (39) is huisarts en zij organiseert voor VGZ webinars over een gezonde leefstijl. Daarnaast schrijft ze (kook)boeken zoals onlangs Het Leefstijlboek en is ze bestuurslid van Arts en Leefstijl.

"Op de eerste plaats vind ik jouw gezondheid jouw verantwoordelijkheid. Maar ook een werkgever moet hierin zijn verantwoordelijkheid pakken. Hoe vitaler je medewerkers, hoe beter er gewerkt wordt. Ik vind het mooi om te zien hoe VGZ het hele spectrum van een gezonde leefstijl voor haar medewerkers benadert: van voeding en beweging tot ontspanning en zingeving. Die aanpak zou eigenlijk de standaard voor ieder bedrijf moeten zijn."

"In Nederland hebben anderhalf miljoen mensen hart- en vaatziekten en meer dan een miljoen diabetes. Daarnaast is een op de twee te zwaar. Nu met corona is het urgenter dan ooit om daar iets aan te doen. Een gezonde leefstijl ondersteunt je afweersysteem. Essentieel voor het succesvol aanmeten van een gezondere leefstijl is: leer jezelf nieuwe gewoontes aan. Na vier tot zes weken wordt een gedragsverandering een gewoonte."

"Er is geen one size fits all. In principe werkt elk dieet, zolang je het maar volhoudt. Zoek iets wat bij jou past. Voor de een is veganistisch eten helemaal geweldig, een ander heeft het gevoel alleen maar wortels te knagen. Doe waar jij je goed bij voelt. Wil je drie keer per week hardlopen? Zeker doen. Maar voor een ander kan het al fantastisch zijn om alle boodschappen op de fiets te doen."



'De aanpak van VGZ zou de standaard moeten zijn'

Speciaal voor VGZ stelde Tamara een gezond en smakelijk weekmenu samen. Kun jij wel wat inspiratie gebruiken? Mail je gegevens naar gezond@vgz.nl en we sturen het boekje jouw kant op!



Shayraz Barsatie (26) is als schoonmaker voor veel medewerkers in Arnhem een bekend gezicht. Samen met zijn collega's van Asito houdt hij de werkomgeving schoon en fris.

"Iedere dag gaat mijn wekker om kwart voor vijf. En nee, ik ben geen ochtendmens. Tot ik om zeven uur het kantoor binnenstap, komt er geen woord uit mijn mond. Eenmaal aan het werk zorg ik er altijd razendsnel voor dat de plekken van de klantcontactmedewerkers schoon zijn. Die beginnen een half uur later al. Vanaf het moment dat ik aan het werk ben, ben ik vrolijk en zeg ik iedereen gedag. Dat sociale maakt mijn werk leuk. Dagelijks krijg ik waardering en erkenning van de mensen hier, dat voelt fijn."

"Ik houd van een schone omgeving, thuis ook. Het voelt een stuk prettiger en het is gezond. Daarom vind ik het niet frustrerend dat mijn werk nooit ophoudt, dat hoort er nu eenmaal bij. Samen met mijn collega's stellen we doelen en deadlines: dan en dan willen we dat perfect schoon hebben. Toen er tijdens de coronacrisis niemand meer op kantoor was, werkten wij door. Dat gaf ons de mogelijkheid om ieder hoekje en gaatje weer tiptop schoon te krijgen."

"Op mijn eerste werkdag hier, zo'n vier jaar geleden, dacht ik: wow, waar ben ik nu weer beland?! Ik was echt onder de indruk. Toen ik net begon, viel me op dat er snel nadat ik of een collega langs was geweest, een laagje stof lag op sommige plekken. In het kader van de WELL-certificering zijn alle plafondroosters vervangen en nu is dat niet meer het geval, heel fijn! Nu zijn alle werk- en vergaderplekken met mijn hulp standaard fris en hygiënisch."

'Wow, waar ben ik nu weer beland'

Feiten en fabels over geluid op kantoor

'Ja echt, je wordt ziek van een slechte akoestiek'

Niet heel verrassend: uit onderzoek blijkt dat vrijwel iedereen last heeft van een lawaaierige omgeving en slechte akoestiek. Dat zorgt voor irritaties, stress en minder concentratie. Het mag duidelijk zijn: zeker op kantoor kom je pas echt goed tot je recht als de akoestiek prettig is. Weg van de herrie is ook nog eens goed voor je algehele gezondheid. Wat feiten en fabels op een rijtje.



feiten

Je kunt het beste klassieke muziek luisteren op kantoor
Geluid zorgt niet altijd voor concentratieverlies. Integendeel, luisteren naar muziek werkt tijdens je werk. En ja, meerdere onderzoeken tonen aan dat klassieke muziek de grootste stimulans is voor creativiteit en efficiëntie. Ook vergroot het de verbeelding, het denkproces en verbetert het je geheugen. Mozart en Bach, kom er maar in!

Bijna tien procent van Nederland heeft gehoorproblemen
Meer dan 1,4 miljoen Nederlanders kampt met gehoorproblemen. Een van de herkenningspunten van slechthorendheid is een slechte focus tijdens een gesprek in een gehorige ruimte. Bijvoorbeeld tijdens de lunch met een groepje collega's. Al komt dat nu niet meer zo vaak voor ...

Een betere akoestiek zorgt voor minder fouten
Wanneer er geluidsmaskerende technologie wordt toegepast in een kantoor stijgt het concentratievermogen van medewerkers met 46% en maken ze 10% minder fouten, zo toont onderzoek van communicatie- en geluidsexpert Julian Treasure aan. En natuurlijk: hoe minder afleidend geluid er is, hoe minder er hoeft te worden gemaskeerd. Je speelt hier zelf dus ook een belangrijke rol in.

fabels

Geluidsabsorptie is hetzelfde als geluidsisolatie
Laten we het even wat technischer maken. Geluidsisolatie is het vermogen van een constructie om geluid tegen te houden. Geluidsabsorptie is het vermogen om geluid op te nemen. In een kantoorruimte worden zowel isolatie als absorptie toegepast, voor een optimale akoestiek.

Mannen kunnen beter horen dan vrouwen
Het is toch echt precies andersom. Het mannelijk gehoor neemt twee keer zo snel af als het vrouwelijke. En mannen krijgen twee keer zo vaak last van gehoorverlies. Daarnaast horen vrouwen middelhoge tonen, zoals fluitende vogels, beter dan mannen. Dus er is wel degelijk een verschil, maar dan in het voordeel van vrouwen.

Van een beetje kantoorherrie wordt geen bedrijf slechter
Geluidsoverlast op kantoor kost het bedrijfsleven in Europa dik dertig miljoen euro per jaar volgens een rapport van de World Health Organization. Niet gek als je bedenkt dat je productiviteit met wel 66% kan afnemen als je iemand hoort praten terwijl je aan het werk bent. Een goede akoestiek is er dus niet voor niets.



Van ambitie naar realiteit

‘Ik rende wel even juichend over straat, hoor’

In 2017 sprak VGZ de duidelijke ambitie uit: wij willen het gezondste kantoor van Nederland realiseren. Toen na een intensief, driejarig WELL-traject bekend werd dat dit was gelukt, zat Gerrit-Jan Teunissen (46) “wel even met kippenvel op zijn rug wat mensen te bellen.” Waaronder Willem Bouwmeester (64), die nuchter reageerde: “Blij voor VGZ dat alle moeite het waard was.”



Gerrit-Jan Teunissen
adviseur bij TRAJECT
WELL Accredited
Professional



Willem Bouwmeester
directeur Bouwmeester Vastgoed Beheer,
regiepartner van VGZ

Willem: “Ik ben een pragmatisch, uitvoerend mens. Daarom zei ik ook ‘ja’ toen mij gevraagd werd het WELL-traject vanuit VGZ te begeleiden. Intern bij VGZ heeft een aantal mensen hun nek uitgestoken bij de Raad van Bestuur om dit ambitieuze plan te realiseren. Vooral voor hen ben ik blij met de Platinum-score.”
Gerrit-Jan, lachend: “Ik rende wel even juichend over straat, hoor. Het is echt een bijzondere prestatie. VGZ behoort tot de top drie van Europa en de top tien van de wereld. Ik vind het mooi dat VGZ hardop durfde uit te spreken: wij vinden de gezondheid van mensen in onze gebouwen zo belangrijk dat we daar een duidelijk doel aan koppelen.”

Is WELL de heilige graal als het op gezonde gebouwen aankomt?

Gerrit-Jan: “Zo kun je het wel stellen. Plat gezegd, is het een set van regeltjes, waar je in totaal 110 punten mee kunt scoren. Maar achter ieder afzonderlijk punt zit veel kennis, informatie en werk.”
Willem: “Op het gebied van werknemerswelzijn staat WELL het hoogst aangeschreven. Het mooie aan de methode is: het maakt niet uit hoe je er komt, maar als je er zeker van bent dat een bepaalde kwaliteit aanwezig is, moet een onafhankelijke derde dat kunnen registreren.”

‘VGZ behoort tot de top tien van de wereld’

Waar lagen de grootste uitdagingen?

Gerrit-Jan: “Van tevoren hebben we met Bouwmeester luchtkwaliteitsmetingen gedaan ter indicatie. Dat kon namelijk nog wel eens spannend worden: midden in het centrum, boven het station, vlakbij een verkeersader ... We hebben betere luchtfilters laten plaatsen. Na tests bleek de fijnstof goed gefilterd te worden, maar werden er nog wel organische verbindingen aangetroffen. Nu we ook dat verbeterd hebben, verwacht ik niet anders dan dat we daar weer extra punten op scoren.”
Willem: “Binnen in het kantoor is tien keer minder fijnstof aanwezig dan buiten. En niet alleen de luchtkwaliteit, ook het binnenklimaat is helemaal op orde. Toen het vorig jaar veertig graden was buiten, kwam heel VGZ naar Arnhem omdat het daar binnen het hele jaar door even aangenaam is. Daar wil je dan wel werken.”



‘Toen het buiten veertig graden was, kwam heel VGZ naar Arnhem’

Hebben mensen de afgelopen jaren overlast van jullie werkzaamheden gehad?

Willem: “Complimenten aan alle medewerkers van VGZ voor hun geduld. We zijn zeker vier keer het hele pand doorgegaan en hebben even vaak alle plafonds open gehad. Niemand klaagde en we kregen alle ruimte voor ons werk. Daar had ik op voorhand toch best een hard hoofd in.”
Gerrit-Jan: “Wat dat betreft, is VGZ geen typische eindgebruiker. Al is het faciliteren van een gezonde werkplek niet hun core business, de focus op gezondheid is in de gehele organisatie aanwezig. Zodra wij binnenkwamen voor een bespreking of meting, kregen we meteen alle medewerking.”

‘Bij tijd en wijle was het zwaar en frustrerend’

Raden jullie de WELL-certificering iedere organisatie in Nederland aan?

Gerrit-Jan: “Als WELL-adviseur stimuleer ik dat natuurlijk zo veel mogelijk. Anderzijds moet je realistisch zijn: niet ieder gebouw is er geschikt voor en niet ieder bedrijf heeft de benodigde middelen beschikbaar. Als je aan zo’n traject begint, moet je echt toegewijd zijn.”
Willem: “Het merendeel van wat wij beheren, is commercieel vastgoed. Daar is meestal geen ruimte om dit soort trajecten te starten. Je bent ook afhankelijk van de gebruikers van het pand. Ik raad wel aan om te kijken naar aanpassingen die je laagdrempeliger kunt implementeren.”



Met welk gevoel kijken jullie terug op het WELL-traject?

Willem: “In één woord: uitdagend. We moesten het wiel regelmatig opnieuw uitvinden. Bij tijd en wijle was dat zwaar en frustrerend.”
Gerrit-Jan: “Ja, dat is waar. De overtuiging van VGZ om er écht iets goeds van te maken vond ik heel prettig.”
Willem: “We hebben best wel eens onorthodox gewerkt, met de vuist op tafel. Soms waren de adviseurs echt niet blij met mij. Maar ik deed het altijd met goede intenties.”
Gerrit-Jan: “Aan het begin van het traject hebben we een beeld geschetst: dit zijn de aanpassingen die gedaan moeten worden en dit is wat we daarvoor nodig hebben. Als bleek dat er bijgeschaafd moest worden, was dat altijd bespreekbaar. VGZ streefde heel bewust naar die Platinum-score, met Goud namen ze geen genoegen. De ambities waren hoog en gelukkig zijn ze helemaal waargemaakt.”
Willem: “Als je drie jaar lang met zijn allen voor het maximale gaat, bereik je dat dus ook. De uitdaging nu is om dat hoge niveau vast te houden.”

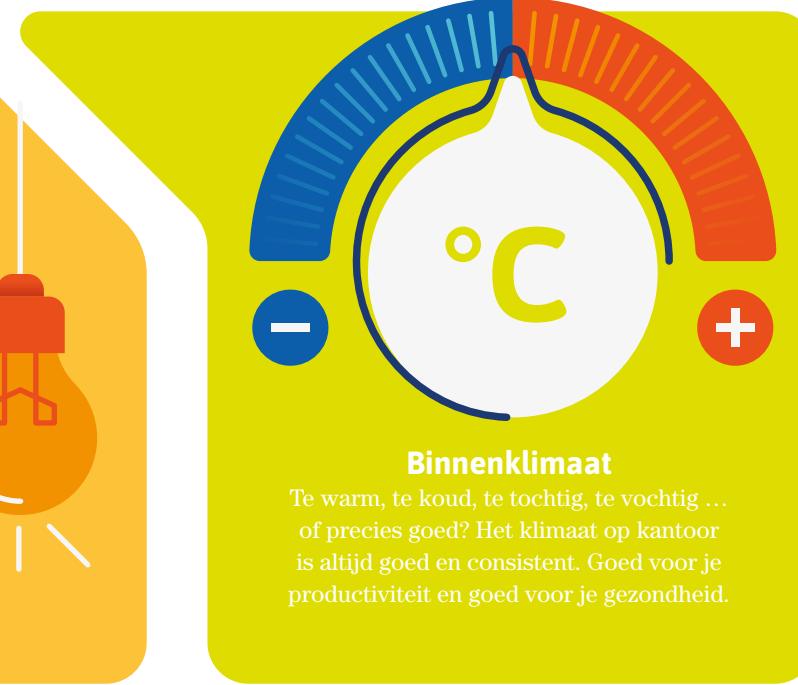
De 10 thema's van WELL

Gezond gebouw, gezonde gebruikers

WELL is de internationale standaard voor gezonde gebouwen. Bijzonder is dat de certificering zich niet richt op het gebouw, maar op de gebouwgebruikers. Het gaat dus om het faciliteren van een gezonde werkdag op alle mogelijke vlakken. Aan de hand van 10 thema's wordt beoordeeld hoe gezond de werkomgeving is. We nemen de thema's punt voor punt even met je door.



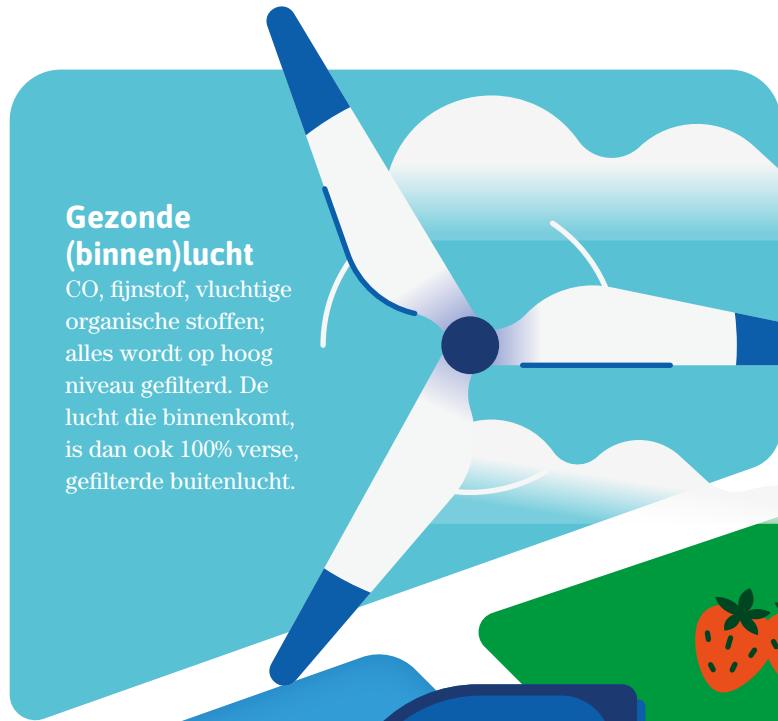
Gezonde verlichting
De verlichting op kantoor beweegt qua kleur en lichtsterkte mee met je bioritme. Positief voor je alertheid, concentratie, prestatie en stemming. Ook verbetert het je slaap-waakritme.



Binnenklimaat
Te warm, te koud, te tochtig, te vochtig ... of precies goed? Het klimaat op kantoor is altijd goed en consistent. Goed voor je productiviteit en goed voor je gezondheid.



Gezond materiaalgebruik
Van de schoonmaakmiddelen tot de printer en de verf op de muur. In ons gezonde kantoor is gekozen voor gezonde alternatieven.



Gezonde (binnen)lucht
CO, fijnstof, vluchtige organische stoffen; alles wordt op hoog niveau gefilterd. De lucht die binnenkomt, is dan ook 100% verse, gefilterde buitenlucht.



Akoestiek
Hoor je het? Nee? Mooi! Hoe beter de akoestische inrichting, hoe minder afleiding. Goed voor je productiviteit en je gemoedstoestand.



Fysieke beweging
"Een organisatie is zo gezond en vitaal als zijn medewerkers." Wie te weinig beweegt, wordt eerder ziek: lichamelijk en geestelijk. Een gezonde werkomgeving stimuleert je om actief te zijn, te bewegen en te sporten.



Mentale gezondheid
Balans. Tussen kantoor en thuis, tussen werken en ontspannen, tussen concentreren en socialiseren. Een gezonde werkomgeving helpt je mentaal in balans te zijn. Wat weer zorgt voor minder kans op ongezonde stress en mentale vermoeidheid.



Gezond water(gebruik)
Ijskoud of op kamertemperatuur, met of zonder bubbels, maar altijd zuiver en binnen handbereik. Zo kom je wel aan die 2,5 liter water per dag.



Gezonde voeding
Minder suiker. Minder vetten. Meer volkoren. Meer groente en fruit. Meer alcoholvrij. Maar vooral: meer bewuste keuzes.



Focus op de gemeenschap
Samen zijn we zinnig bezig. Mantelzorgvriendelijk, toegankelijk en met oog voor de gemeenschap binnen en buiten.



COLUMN

‘Een droom die uitkomt’



Richard Helmus

Het is november 2017. Nog maar net bijgekomen van het vieren van de Winning Workplace Award, zit ik bij ons bestuur aan tafel met een nieuwe ambitie: Coöperatie VGZ krijgt het gezondste kantoor van Nederland.

De jaren ervoor hadden we al veel gerealiseerd ter stimulering van een vitale werkomgeving. Toen ik van het prestigieuze International WELL Building Institute (IWBI) hoorde, was dat hét moment om een quickscan uit te voeren. En gelukkig, voor ons Arnhemse kantoor (14.250 m²) bleek de WELL-certificering een haalbare kaart te zijn. De benodigde investering was realistisch en verantwoord, onder meer omdat het kantoor ‘al’ tien jaar in gebruik was.

Het belangrijkste aan het WELL-traject is dat we investeren in het welzijn van onze medewerkers. De baten van het werken in een gezonde omgeving zijn wetenschappelijk onderbouwd. Gezondheid is onze core business als zorgverzekeraar, waardoor ‘practice what you preach’ dan ook zeker van toepassing is op deze ambitie. En op onze missie: samen werken aan een gezonder Nederland. Elke dag weer.

Halverwege 2018 zijn we gestart met een professioneel, gedreven en daadkrachtig projectteam. Twee jaar later is het dan zover: we hebben de International WELL Building Standard v2 Platinum behaald, met een score van maar liefst 91 punten. Daarmee hebben we aantoonbaar het gezondste kantoor van Nederland!

Wow, ik ben supertrots op iedereen die hier aan meegewerkt heeft. Mijn droom is hiermee echt uitgekomen.

Richard is werkzaam als Manager Facility & Real Estate bij Coöperatie VGZ

WE
INVESTEREN
IN HET
WELZIJN
VAN ONZE
MEDEWERKERS

Gezond op je plek dat zit wel zo lekker

In een gezond gebouw is het gezond werken. Maar hoe zorg je ervoor dat je nóg lekkerder en prettiger op je plek zit? Nou, zo dus ...



Luistertip! Brain.fm

No noise

Een goede noise cancelling koptelefoon is een functioneel speeltje. Handig voor zowel calls als concentratie. Het kan even een investering zijn, maar dat is het echt waard.



Meer grip op je leven

Met al bijna een miljoen downloads een echte hit: de VGZ Mindfulness app. Met mindfulness kun je altijd en overal bezig zijn, dus ook op je werk. Download ‘m in je favoriete app store.

Op-de-rem-trap-momentje

Ken je Gezond Leven al? Sta even stil bij jezelf en ga lekker aan de slag met tientallen apps en workshops. Allemaal dragen ze bij aan een goed gevoel. Pak je momentje op vgz.nl/gezond-leven.



Appeltje voor je notes

Memovelletjes hoeven echt niet saai te zijn. Vergelijk deze appels en peren maar eens. Leuk voor op je bureau en zo weer in je tas. Get the memo?

Sushi als ontbijt?

Leg makkelijk je gegevens vast over eten, bewegen, ontspannen en minder goede gewoontes. Zo ontdek je het verband tussen wat je doet, wat je voelt en je gezondheid. Je zult verrassende patronen gaan zien en beter begrijpen hoe je gezonder kunt leven. En ja, dan is zelfs ontbijten met sushi (niet zo gezond als je misschien denkt!) een optie. Check: gezondmetsalut.nl.





Zo, dat werkt gezond

Licht, lucht, water, beweging en geest ... Volgens de regeltjes kan het allemaal pico bello zijn, maar ervaren de gebruikers van het gebouw dit ook zo? We spreken vier VGZ-medewerkers over hun ervaringen met het gezondste kantoor van Nederland. En dat gaat van een hoofdpijn bezorgende donut tot de man met de waterfles.

Weg met de donut

“Zodra in maart de zon begint te schijnen moet ik gelijk mijn zonnebril op. Door mijn lichtgevoeligheid krijg ik snel last van hoofdpijn. In de oude kantoor situatie hing er een donut boven mijn hoofd. Dat licht weerkaatste zo erg op mijn gelakte bureau, dat ik het uit moest laten zetten. Met de nieuwe biodynamische ledverlichting heb ik gelukkig nergens meer last van. De lichten bewegen heel subtiel met de dag mee, erg fijn. Voor mij helpt het ook dat mijn beeldscherm tegenwoordig een dark modus heeft. Ik krijg wel eens opmerkingen dat mijn scherm net op een cockpit lijkt.”

**Jacqueline Loermans (57),
Directiesecretaresse Zorginkoop**

Man met de fles

“Blijkbaar sta ik binnen mijn team bekend als de man met de waterfles. Ik drink iedere dag dan ook wel zo'n 2,5 liter. Die waterpunten hier zijn ideaal, je kunt er zelfs bruisend water tappen. Ik pak altijd plat water, voor mij hoort alleen mijn biertje thuis te bruisen, haha. Toen ik begin twintig was, kwam ik erachter dat ik diabetes type 1 heb. Daardoor kijk ik wel bewust naar wat ik eet en drink. Daarnaast sport ik veel. Ooit hoop ik een keer een hele triatlon te doen. Fijn dat het bij VGZ zo makkelijk wordt gemaakt om bewust met een gezonde leefstijl bezig te zijn.”

Thijs Lavooij (40), HR-analist

Trainen zonder zweetdruppels

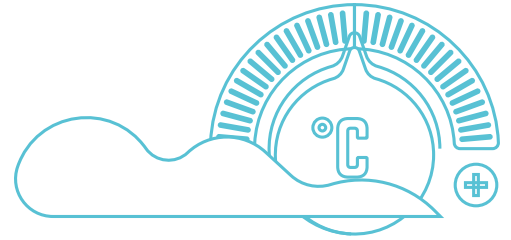
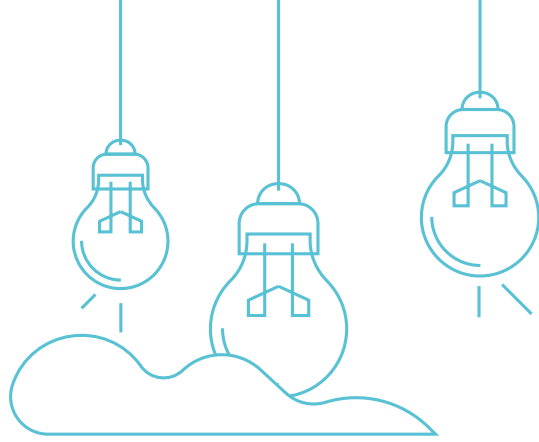
“VGZ is een maatschappelijk belangrijke organisatie die altijd in beweging is. Als advocaat heb ik uitdagend en inspannend werk, maar ben ik in letterlijke zin minder in beweging dan ik zou willen. Daarom is de Fit Boutiqs, waar ik wekelijks heen ga, ideaal voor mij. Ik hoef me niet om te kleden, heb geen reistijd en het kost me maar een half uur. Door de koude ruimte en langzame bewegingen die je maakt, ga je niet zweten. Ideaal, want ik kan zo weer door naar mijn volgende afspraak. In het begin was ik sceptisch, maar het werkt echt: in een paar maanden tijd boekte ik 43% vooruitgang qua gewichten die ik aankan!”

Anke Vos (36), Advocaat

Kleine op komst, lang verlof

“Als inkoper ben ik op mijn manier bezig met het verbeteren van de zorg. Soms betekent dat ook moeilijke gesprekken met zorgaanbieders. Toen mijn vrouw en ik drie jaar geleden hoorden dat we een kindje kregen, hoefde ik op mijn werk gelukkig geen moeilijk gesprek te voeren. VGZ had in die tijd al een zeer ruime partnerverlofregeling. Zowel bij de eerste als de tweede kreeg ik drie weken de gelegenheid om te genieten van dat nieuwe leven. Erg fijn, want ik kon me echt niet voorstellen om twee of vijf dagen later weer aan de slag te moeten. En inmiddels weten we net een paar weken dat de derde op komst is ...”

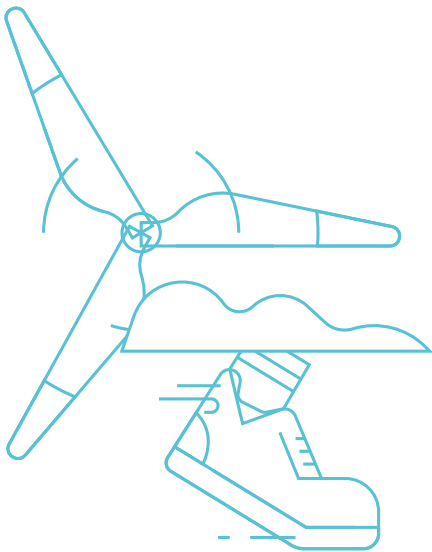
Frank Froon (34), Zorginkoper GGZ



Als je ergens bent
waar je wilt zijn,
kun je dan ook zijn
wie je wilt zijn?



Een plek is meer
dan een plaats,
meer dan een:
ik moet gaan, haast.



Het is werk, leven,
even delen, samen.
Mogen ontmoeten.
Hier wil ik zijn.

