



VITAAL JOURNAAL: DAAG MEDEWERKERS UIT VOOR DE '10 VAN NELLEN'

In het hart van Bedrijvig Oss lees je het Vitaal Journaal. Een serie van Vitaplaza waarin bedrijven inspirerende vitaliteitsverhalen delen. In het zevende deel: Angel Nellen, eigenaar van Nellen Schoonmaakdiensten.

Angel en Vitaplaza-eigenaar Milton van Haren kennen elkaar van het wekelijkse ondernemersontbijt van Triple-O. Daar werd het zaadje geplant voor de samenwerking. "Milton is altijd met gezondheid bezig", aldus Angel. "Ik wist dus wel bij wie ik moest aankloppen toen ik collega's wilde stimuleren om meer te bewegen."

VAN SQUASH TOT HEALTH CHECK

De mannen sloegen de handen ineen: alle 150 medewerkers van Nellen Schoonmaakdiensten kregen de kans om te squashen. Zo vaak als ze zouden willen. "Dat werd geen succes", aldus Angel. "Maar ik wilde ermee verder. Want ook al krijg ik medewerkers niet zomaar in beweging: ik ga wel voor fitte mensen. Die presteren beter, verzuimen minder en zitten lekkerder in hun vel."

Vandaag de dag krijgt team Nellen een health check van Vitaplaza aangeboden en later mogelijk ook een periodiek medisch onderzoek (PMO). "Als we uitbreiden met een PMO, krijg ik via een dashboard een totaalbeeld van de gezondheid van mijn mensen", legt Angel uit. "En daar zouden we beleid op kunnen maken. Voorlopig hebben we dus de health check. Die geeft onder andere inzicht in conditie, kracht, flexibiliteit en lichaamssamenstelling. Natuurlijk krijgen medewerkers daarbij ook adviezen. Bijvoorbeeld over met welk aspect ze het beste aan de slag kunnen gaan."

TRAINEN VOOR DE '10 VAN NELLEN'

Is dat conditie? Dan is hardlopen een optie. En dan is deelname aan de *thuiswedstrijd* de '10 van Nellen' een mooi streven. Deze loop is onderdeel van de Maasdijk, waar Vitaplaza hoofdsponsor van is. "We zijn nu voor het derde jaar naamgever van deze afstand", aldus Angel. "Ik zou zeggen: daag net als wij medewerkers en relaties uit om mee te doen. Om ze klaar te stomen, kunnen ze via Vitaplaza een gratis intake krijgen van toplooper Kyara Gijsbers. Ieder jaar doen er meer van onze mensen mee!"

NEXT: EEN NIEUWE SERIE

Met dit Vitaal Journaal sluit Vitaplaza een reeks verhalen af. Maar niet getreurd, in 2024 begint er 'gewoon' weer een nieuwe serie. Daarin delen ze nog meer kennis en ervaringen.

ANGELS VITALITEITSTIP

"Geef als directeur of leidinggevende het goede voorbeeld: loop dus ook zelf mee met de '10 van Nellen'. Net als ik!"