

VISIE

• Impact maken voor de stad

Kennis

Daadkracht

Innovatie

• Als toekomstbestendige, vitale organisatie investeren we in duurzame inzetbaarheid, zelfontwikkeling en vitaliteit van medewerkers.

GEMEENTE TILBURG

VITALITEITSAANPAK

DOEL

• Meer werkplezier

• Minder verzuim

• Je gehele loopbaan fysiek en mentaal fit

• Loopbaanontwikkeling en interne doorstroom

• Werk en privé in balans

Pijler 1

GEZOND & FIT

Fysiek en mentaal 'fit' zijn en blijven. In staat zijn om je werk gezond uit te voeren, zowel lichamelijk als geestelijk.

IKB uitruilmogelijkheden

Stoelmassages

sportpas

Week van de vitaliteit

ondersteunende middelen fysieke werkomgeving

Pijler 2

GESCHIKT ZIJN EN BLIJVEN VOOR WERK

Bekwaam zijn om je werk uit te voeren, nu en in de toekomst. Het ontwikkelen van kennis, vaardigheden en competenties.

Week van je werktoekomst

Vakinhoudelijke of persoonlijke ontwikkeling

Loopbaanbegeleiding

Baas in eigen loopbaan

Tilburgs Leerhuis

Pijler 3

WERK & PRIVÉ IN BALANS

Het op een fijne en effectieve manier combineren van werk- en privéomstandigheden.

Coaching

Flexibele werktijden

Spitsuur in het leven

Diverse verlofvormen

Mantelzorg

Vergroot je vitaliteit!

Informatievoorziening

Continue dialoog

Specifieke aandacht voor fysieke functies

vitaliteitsspiegel

GEMEENTE TILBURG

BEGELEIDINGSPROGRAMMA VITALITEIT

- Vergroot je Vitaliteit (maatwerkprogramma, begeleiding m.b.t. vitaliteitsvraagstuk, 4 maanden, groepsessies en individuele coaching)

REGULIER AANBOD TILBURGS LEERHUIS M.B.T. VITALITEIT

- In balans in de overgang
- Mindful aan het werk
- Goed slapen kun je leren
- Jongleren voor werkende ouders
- Verzuimmanagement voor leidinggevenden
- Grip op werkdruk
- Werk en mantelzorg in balans
- Loopbaantrainingen Baas in Eigen loopbaan

INFORMATIEVOORZIENING M.B.T. VITALITEIT

- Factsheet vitaliteitsaanpak
- Kennisitem vitaliteit
- Sociale wegwijzer
- Interventieoverzicht vitaliteit
- Overzicht aanbod bedrijfszorg

IKB BESTEDINGSDOELEN M.B.T. VITALITEIT

- Sportpas gemeente Tilburg
- Alle NCOI erkende sporten (voorheen enkel fitness)
- Verhoging bijdrage fiets en fietsaccessoires
- Loopbaangerelateerde training/opleiding

BEDRIJFSZORG

- Bedrijfsmaatschappelijk werk
- Psychologische zorg
- Trauma opvang en nazorg
- Zorgbemiddeling
- Fysiotherapie
- Budgetcoach
- Voeding- en leefstijladvies
- Mantelzorgcoach
- Vitaliteitscoach
- Werkplekonderzoek door ergocoach
- Stoppen met roken begeleiding

VERGROTING BEWUSTWORDING T.A.V. VITALITEIT

- Week van de vitaliteit
- Gezondheidscheck met vitaliteitsadvies (PMO)
- Vitaliteitsspiegel (Tool om vitaliteit te bespreken in de continue dialoog)
- Week van je werktoekomst + podcasts
- Communicatieplan vitaliteit
- Financieel fit met daarbij horende activiteiten:
 - Voorlichtingsbijeenkomsten pensioen voor 20+, 30+, 40+, 55+ en 60+
 - Event met pensioen gaan voor 60+
 - Aan de slag met mijn ABP
 - Pensioenambassadeurs
 - Pensioen in zicht
 - Workshop geldzorgen bespreken (voor leidinggevenden)
 - Informatievoorziening sociaal voorzieningenfonds, schuldhulpverlening, budgetcoach

OVERIGE ACTIVITEITEN EN AANBOD

- Budget voor stimuleren sportieve evenementen (o.a. Tilburg Ten Miles, B5 fietstour, warandeloop, zaalvoetbaltoernooi)
- Stoelmassage
- Gezonde voeding in de bedrijfskantine en daaraan gekoppelde acties
- (Behoeft)peiling m.b.t. vitaliteit/werkdruk
- Loopbaancoaching
- Werkplekinstellers
- spreekuur bedrijfsarts
- Beeldschermbril
- Griep prik en beroepsvaccinaties
- Ondersteunde middelen fysieke werkomgeving (o.a. sta-zitbureau, sitbike, zadelkruk, voetenbank, ergonomische muis etc.)
- Work & move (ondersteuning gezond beeldschermgebruik)
- Ontwikkelassesment
- Mogelijkheid voor intern stagelopen
- Studiefaciliteiten
- Afbouwregeling bij demotie
- Diverse verlofvormen en verlofsparen
- Regeling Vervroegd Uittreden (RVU)

VITALITEITSPROGRAMMA CONTINU VERBETEREN

- Jaarlijks verdiepende analyse en afstemming met gecontracteerde zorgverleners om focus te bepalen en vitaliteitsaanpak hierop aan te laten sluiten.