



PreVita 
Gezondheidsmanagement

Vergaderarrangementen



Voor een gezond bedrijf!



Vergader u fit!

Medewerkers die fit zijn en goed in hun vel zitten, hebben meer plezier in hun werk en presteren beter, zo blijkt uit onderzoek. Een organisatie heeft dus aantoonbaar baat bij medewerkers die bewust kiezen voor een gezonde levensstijl.

Om uw medewerkers hierin te motiveren en te stimuleren, introduceert PreVita een nieuw concept: het Fit-Vergaderarrangement. Dit arrangement biedt een unieke combinatie: een grondige gezondheidscheck-up van de deelnemers, in een rustgevende omgeving waarin u op een plezierige en efficiënte wijze kunt vergaderen.

Daarmee is het Fit-Vergaderarrangement een bijzonder effectieve manier om de vitaliteit en het arbeidsplezier van u en uw organisatie een positieve impuls te geven.

Het Fit-Vergaderarrangement in het kort

- Verfrissend en effectief vergaderen in een landelijke omgeving
- Aangename en verantwoorde afwisseling van passief vergaderen en actieve ontspanningsoefeningen
- Laagdrempelige en betrouwbare gezondheidsmetingen onder deskundige begeleiding
- Geeft inzicht in de oorzaken van mogelijke stress en burn-out
- Bevordert het 'groepsgevoel'
- Motiveert en stimuleert uw medewerkers om te werken aan een gezondere levensstijl. Dit vergroot de kans van slagen!



Het resultaat

Aan het eind van de dag hebt u in ieder geval een productieve vergadering achter de rug. De door-dachte afwisseling van vergaderen en inspannen verbetert de effectiviteit van de vergadering op een wijze die u wellicht zal verbazen.

Daarnaast hebt u een beter inzicht gekregen in de stressbeleving als groep (anoniem). U kunt hiermee heel concreet aan de slag om verbeteringen door te voeren waarmee u aanzienlijk de effectiviteit van bijvoorbeeld het team kunt verbeteren.

Ten slotte hebben de deelnemers objectief inzicht gekregen in de eigen vitaliteit en zijn ze uitermate gemotiveerd om als groep, samen te gaan werken aan een andere levensstijl. En daar hebben niet alleen zichzelf baat bij, maar ook uw organisatie!

Het Fit-Vergaderarrangement van PreVita: een verfrissende aanpak die het hart van uw organisatie gezond houdt.



Het arrangemente

In een landelijke omgeving hebben wij een prachtige en rustieke vergaderlocatie voor u gereserveerd. Voorafgaand aan de vergadering voeren wij een aantal gezondheidsmetingen uit waarvan wij de resultaten dezelfde dag nog zullen presenteren. Tussen de vergadersessies door is er voldoende gelegenheid voor ontspanningsactiviteiten, zoals een boottochtje, die de zinnen verzetten en de geesten fris houden. Uiteraard is ook de catering geheel verzorgd, met lekkere en gezonde hapjes en drankjes die de vitaliteit verder verhogen.

Gezondheidsmetingen

Het arrangemente omvat een aantal preventieve gezondheidsmetingen die u onder meer inzicht geven in:

- het risico op hart- en vaatziekten voor de komende 10 jaar (uitgebreide cholesterolmeting)
- verschillende stressfactoren, vitaliteit, leefstijl en de flexibiliteit van bloedvaten (HRV-test - HeartRateVariance)
- status van anti-oxidanten en vrije radicalen (vitaminescan)
- uw persoonlijke energiepatroon (korte vragenlijst "Bevlogen of burn-out").

Alle gezondheidsmetingen zijn zeer laagdrempelig en betrouwbaar. De metingen kunnen door de deelnemers zonder om te kleden en zonder te transpireren ondergaan worden.

Voor wie?

Het PreVita Fit-Vergaderarrangement is geschikt voor iedere groep medewerkers die regelmatig vergadert. Dat kan bijvoorbeeld het managementteam of de OR zijn, maar het kan ook een bepaalde afdeling of een groep medewerkers zijn die samen aan de slag willen met een welzijns- of gezondheidsprogramma.

Volop mogelijkheden voor maatwerk

Er zijn verschillende mogelijkheden voor het Fit-Vergaderarrangement; wij bieden een aantal standaardpakketten aan, maar in overleg kunt u de inhoud van het arrangement natuurlijk ook naar eigen wens aanpassen.

Zo kunt u er bijvoorbeeld voor kiezen het Fit-Vergaderarrangement op een andere locatie te laten plaatsvinden; in dat geval komen wij met onze mobiele apparatuur langs op de door u gekozen locatie.

Ook kunt u bijvoorbeeld het Fit-Vergaderarrangement regelmatig herhalen om te kijken welke verbeteringen er opgetreden zijn en wie van de deelnemers de meeste vooruitgang geboekt heeft. Het competitie-element werkt eveneens zeer motiverend en geeft medewerkers een extra stimulans om de nieuwe levensstijl vol te houden.

Daarmee is het Fit-Vergaderarrangement van PreVita bijvoorbeeld ideaal voor de aftrap van een welzijns- of gezondheidscampagne binnen uw organisatie.





Het arrangemente

U kunt kiezen uit de verschillende pakketten Basis, DeLuxe en Exclusief.

Algemene informatie:

- Bij aanvang van het arrangemente nemen wij het programma met u door en stemmen wij de verschillende onderdelen af op uw wensen.
- Zowel de gezondheidsmetingen als de catering kunnen op uw verzoek tegen meerprijs worden uitgebreid. Voor meer informatie hierover kunt u contact met ons opnemen.
- De (geanonimiseerde) overall-testresultaten worden in de vergadering gepresenteerd. De individuele uitslag krijgt iedere deelnemer in de vorm van een rapportage mee en kan tegen meerprijs in een één-op-één gesprek worden toegelicht.
- De uitvoering van de buitenactiviteiten zijn afhankelijk van het weer. Er zal dan (in overleg) voor een andere activiteit worden gekozen.
- Prijzen gelden bij een minimum van 6 personen en een maximum van 12 personen, en zijn exclusief BTW.

Pakket A:

Vergaderarrangement Basis

Omvat één dagdeel. U kunt kiezen voor een ochtendprogramma (09.00 – 13.00 uur) of een middagprogramma (12.30 – 16.30 uur).

Prijs: € 329,00 per persoon.

Gezondheidsmetingen (tijdsduur 40 min.)

Het arrangement omvat de volgende metingen:

- Cholesterolmeting (uitgebreid)
- Glucosetest
- Bloeddrukmeting
- Vragenlijstonderzoek "Bevlogen of burn-out"
- Presentatie testresultaten.

Catering / Versnaperingen en ontspanning

- Verse fruitcocktail
- Onbeperkt koffie/thee, mineraalwater en verse jus d'orange
- Gezonde tussendoortjes
- Lunchbuffet (na het ochtendprogramma)
- Hapje en drankje met boottocht (na het formele programma).

Pakket B:

Vergaderarrangement DeLuxe

Anderhalf dagdeel, van 12.00 – 18.00 uur;
u start met lunchbuffet.

Prijs: € 499,00 per persoon.

Gezondheidsmetingen (tijdsduur 50 min.)

Dit arrangement omvat alle metingen van pakket A, aangevuld met de HartRateVariance (HRV) test.

Deze test geeft u inzicht in de verschillende stressfactoren, de vitaliteit en de leefstijl van de deelnemer en in de flexibiliteit van de bloedvaten.

Catering / Versnaperingen en ontspanning

Naast de genoemde onderdelen van pakket A, krijgt u de keuze uit diverse verse vruchtensappen en wordt er een actieve 'vergaderbreak' verzorgd (verschillende activiteiten mogelijk).

Pakket C:

Vergaderarrangement Exclusief

Omvat een geheel dagprogramma,
van 09.00 – 17.00 uur.

Prijs: € 799,00 per persoon.

Gezondheidsmetingen (tijdsduur 60 min.)

Alle onderdelen van pakket B, aangevuld met een:

- Longfunctieonderzoek
- Vitaminescan

Catering / Versnaperingen en ontspanning

Alle onderdelen van pakket B, aangevuld met:

- Stoelmassage
- Leuke beweegactiviteit op basis van de nieuwste trends en ontwikkelingen.



Effectiviteit door eigen verantwoordelijkheid

Voordelen van het Fit-Vergaderarrangement:

- Verhoogt de effectiviteit van uw vergadering
- Geeft inzicht in de vitaliteit op basis van objectieve metingen
- Voorkomt hoge kosten achteraf doordat het preventief inzicht geeft in risico's en dreigend verzuim, nog voordat de ziekmelding plaatsvindt
- Geeft direct terugkoppeling, en dus direct inzicht in de situatie
- Motiveert deelnemers en vormt een uitstekende basis voor een succesvol vervolgprogramma.

Naast het Fit-Vergaderarrangement biedt PreVita een aantal andere diensten die u helpen het ziekteverzuim en daarmee het aantal improductieve uren terug te dringen. Zo kan PreVita u ook ondersteunen bij het implementeren van preventieve maatregelen tegen ziekteverzuim, het uitvoeren van periodieke check-ups en het opzetten van vervolgprogramma's.

Wilt u ook weten hoe het PreVita Fit-Vergaderarrangement de vitaliteit van uw medewerkers én van uw organisatie kan verbeteren?

Neem dan contact met ons op: tel. 078 644 08 10 of mail ons op info@previta.nl

PreVita ...

als medewerkers uw grootste kapitaal zijn

en u de oplossingen graag binnen de eigen organisatie zoekt