

TIEN JAAR NATIONALE VITALITEITSWEEK



Een week om te inspireren. Een week van samenwerking en verbinding. Een week vol ervaringen en verhalen. Een week om te prikkelen en een lans te breken voor ogenschijnlijke taboes. Een week om de kracht van vitaliteit onder de aandacht te brengen op iedere werkvloer. En in 2024 beleeft die Nationale Vitaliteitsweek zijn tiende editie.

De Nationale Vitaliteitsweek is geïnitieerd door Vitalogisch oprichter Klaas Koster in een tijd dat vitaliteit wel al een onderwerp van gesprek was, maar nog geen vaste kaders had. Een week bedoeld om geïnteresseerde organisaties met elkaar te laten kennismaken en om kennis en ervaringen te delen in de volle breedte van vitaliteit op de werkvloer. Dus ver voorbij een fruitschaal of stoelmassage.

Klaas: "Door vitaliteit minimaal een week per jaar op de agenda te zetten, ontstaat er veel meer draagvlak en bewustwording om het als vaste waarde op te nemen in de bedrijfsvoering. Nooit gedacht dat dit initiatief na tien jaar nog steeds bestaat en nog altijd zo relevant is."



“Nooit gedacht dat dit initiatief na tien jaar nog steeds bestaat en nog altijd zo relevant is.”

WIJ DOEN MEE!

“In die eerste jaren hielpen we organisaties aan de handvatten voor een goede aftrap van vitaliteit in de dagelijkse praktijk. Met een eigen congres en met een plug'n play concept voor bedrijven om zelf intern uit te rollen, inclusief activiteiten en sprekers. Daarnaast hebben we een communicatiepakket dat bedrijven kunnen gebruiken voor hun eigen vitaliteitspromotie én een online vitaliteitskalender die organisaties kunnen invullen en inzetten voor eigen activiteiten. Het thema van de eerste vitaliteitsweek was “Wij doen mee!” en van daaruit groeide het naar “Neem regie!” om meer eigenaarschap te kweken. In coronatijd was het thema Digitaal Vitaal met een volledig onlineprogramma. Ook volgden veiligheid, verbinding, veerkracht; allemaal thema's aangepast op wat er leeft en speelt.”

MEMORABELE MOMENTEN

Die eerste keer was heel erg gaaf. Omdat vitaliteit toen nog relatief in de kinderschoenen stond, ontdekten veel deelnemers onverwacht gelijkgestemden. Dat leverde direct mooie verbindingen, initiatieven en veel enthousiasme op. Een aantal jaren terug mochten we het organiseren bij de KNVB, wat een fantastische locatie was. In 2023 had ik tranen in mijn ogen toen ik me tijdens de indrukwekkende lezing van Joseph Oubelkas realiseerde dat alle energie samenkwam, wauw!

VRIJWILLIG VOOR HET GOEDE DOEL

Bijzonder is dat het evenement al tien jaar wordt gedragen door vrijwilligers. De organisatoren, alle sprekers en trainers, iedereen werkt mee op vrijwillige basis. En de opbrengst gaat naar een goed doel zoals Spieren voor Spieren, De Bas van de Goor Foundation, MIND Us. Geweldig toch; je doet iets voor jezelf én voor anderen. Aan alle vrijwilligers, sprekers, trainers en aangesloten bedrijven: enorm bedankt voor jullie inzet en bijdrage aan al tien jaar Nationale Vitaliteitsweek!

#VITALITEITSWEEK

Op LinkedIn zie je enorm veel toffe initiatieven voorbijkomen tijdens de Nationale Vitaliteitsweek!



De laatste week van september is de 10de Nationale Vitaliteitsweek met als thema: Vitalogie. Kijk op www.nationalevitaliteitsweek.nl en check de QR-code voor de aftermovie van de Vitaliteitsweek '23.

GEEN WEEK MEER, MAAR EEN MAAND

Winanda Hordijk, HR-adviseur bij Woongroen en medeoprichter van samenwerkingsverband KLIMMR, zet zich in voor duurzame inzetbaarheid. Tevens is zij voortrekker van vitaliteit binnen de corporaties. "Toen wij in 2015 startten met vitale initiatieven leefden we nog echt in een andere tijd als het gaat om vitaliteit. Het welzijn van (onze) medewerkers werd vooral als een particuliere aangelegenheid gezien. Toch zag ik om me heen de wensen en strubbelingen van mensen. Het nut van aandacht voor vitaliteit was er zichtbaar. Op zoek naar mogelijkheden om hier meer mee te doen, ontdekte ik onder andere de Nationale Vitaliteitsweek; een ideaal middel om in te zetten om belangstelling te wekken voor alle verschillende aandachtsgebieden. We adopteerden de gedachte om het onderwerp vitaliteit in te zetten als verbindend middel en organiseerden vanaf 2016 een event met workshops, webinars en sprekers als Mark Tuitert. Dat was toen.

SAMENWERKING & VERBINDING

Inmiddels organiseren we met vijf regionale samenwerkingsverbanden geen week, maar een Maand van de Vitaliteit voor een aantal duizend medewerkers. Het animo voor de Week was zo groot, en men wilde zo graag meer dan een onderdeel meepikken, dat we het niet langer in een week konden passen. Zo breed wordt het gedragen, het is niet 'een feestje van HR'. Steeds vaker komen er initiatieven vanuit medewerkers binnen de organisatie. We gaan er afdeling- en zelfs organisatie overstijgend mee aan de slag. Dit levert onderling contact op en begrip voor een groot aantal onderwerpen op het gebied van gezondheid, welzijn en werk. Het brengt samenwerking, verbinding, aandacht en participatie. Zo creëren we een gemeenschappelijke taal, die van vitaliteit. Hiermee maken we bijvoorbeeld een lastig onderwerp als de overgang op het werk bespreekbaar en bieden we aan iedereen de ruimte en het vertrouwen om de beste versie van zichzelf te mogen zijn én worden!

WAT JE AANDACHT GEEFT GROEIT

Onze Vitaliteitsmaand wakkert vooral het gesprek aan. In de dagelijkse praktijk zie je dat niet altijd direct, maar het levert winst op verschillende vlakken. Voor ons als werkgever is vitaliteit een fantastisch middel om de arbeidsmarkt te bereiken. En dat loont, tijdens sollicitatiegesprekken blijkt dat aandacht voor welzijn van medewerkers een belangrijke reden is om te kiezen voor een werkgever. In de dagelijkse praktijk zit het juist vaak in kleine dingen. Gemak, openheid. De onderwerpen die we kiezen zijn van belang; hoe iemand zich voelt is makkelijker bespreekbaar dan ooit. Het klopt: alles wat je aandacht geeft groeit. Zoals de eerste vitaliteitsweek hier.

