

Fietsplan

Vitale, fitte, gezonde en gemotiveerde mensen in en om het bedrijf - en balans in het leven: dat zijn de uitgangspunten van het vitaliteitsmanagementprogramma 'Vitaal met je VAK bezig zijn'.



Peter van Houtum, directeur Gebr. Janssen bv, Beugen.

Een groep van onze werkmensen is kantoorzitter. Dat brengt het werk nu eenmaal met zich mee, dat is niet anders. Als deze mensen voor of na hun werk geen fysieke activiteiten ontplooiën, dan bewegen ze volgens de beweegrichtlijnen van het RIVM te weinig. Dat is niet goed. Je hoort de laatste tijd 'zitten is het nieuwe roken'. Er is momenteel geen wetenschappelijk bewijs of dit echt zo is, maar feit is dat een mens vanuit de oertijd een 'beweger' is en geen 'zitter'. Meer bewegen is dus de uitdaging.

Een mooie en laagdrempelige manier om te bewegen is fietsen. Al heel lang weten we dat fietsen gezond is. Als je op internet de zoekterm ingeeft waar fietsen goed voor is, dan krijg je vele lijstjes. Eén van deze gezonde fietslijstjes is de volgende:

- Fietsen is goed om vele ziektes te voorkomen;
- Fietsen is goed om te ontspannen en helpt tegen stress;
- Fietsen zorgt ervoor dat je beter slaapt;
- Fietsen helpt tegen overgewicht;
- Fietsen zorgt voor het 'breineffect';
- Fietsen zorgt voor een betere spieropbouw;
- Fietsen is een sociale bezigheid;
- Fietsen kan altijd en overal;
- Door te fietsen krijg je het gevoel van vrijheid.

Al met al: mensen die veel bewegen voelen zich fitter en energiever.

Om het fietsen te stimuleren, maken wij als werkgever al jaren gebruik van een fietsplan. Met een fietsplan kan de werknemer op een fiscaal vriendelijke manier een fiets aanschaffen. In de loop van de jaren hebben hier al veel mensen gebruik van gemaakt én komen ze met enthousiasme op de fiets naar het werk. Na de werkdag heerlijk even het hoofd leegmaken en tegelijk werken aan een betere conditie. Mooie bijvangst is dat er tevens een bijdrage aan het milieu geleverd door te fietsen in plaats van met de auto te gaan.

De inzet van een fietsplan is één van de vele stapjes. En bedenk: vele kleine stapjes zijn één grote stap op weg naar een mooie duurzame vitale toekomst. ■

