

'Een goed kopje koffie' voor een duurzame en vitale toekomst

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)

Vitaliteit draait niet alleen om het bestrijden en voorkomen van ziekte en uitval, maar ook om het bevorderen van welzijn, employability (optimale inzetbaarheid van mensen, waardoor zij in staat zijn werk te krijgen en te behouden) en gezondheid. Vitaliteitsmanagement gaat om het versterken van mensen en de organisatie. Dit levert diverse voordelen op, onder meer: hogere medewerkerstevredenheid, minder uitval en minder verzuim, hogere productiviteit, efficiënter werken en hogere klanttevredenheid.

Dakdekkers- en installatiebedrijf Gebr. Janssen uit het Brabantse Beugen is met deze materie aan de slag gegaan. De vele stapjes die op dit gebied worden gezet, maken samen een flinke stap. Eén van deze stapjes is een goed kopje koffie.

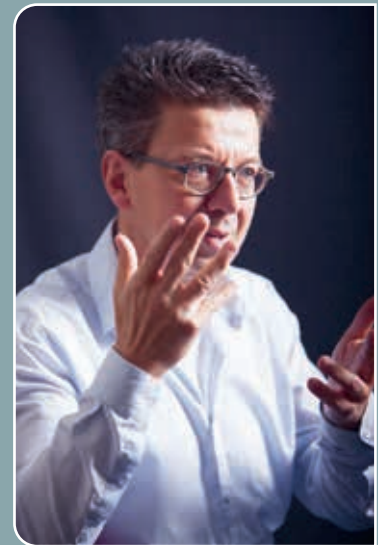
Wat is dat toch lekker 's morgens vroeg op je werk; een goed kopje koffie. Je maakt de deur open van de kantine, de keuken, de koffiecorner, of waar de koffiemachine zich ook maar bevindt. Hoe dichterbij je komt, hoe beter je de koffie al ruikt. Nog even een bekertje pakken, een druk op de knop, en de koffie begint te lopen, en dan pak je het bekertje en schuif je aan bij je collega's. Dan met je neus boven het bekertje, even blazen en de geur inademen, en dan de eerste slok. Genieten met een grote G onderwijl je de voetbalwedstrijd van de vorige dag doorneemt met je collega's of andere gesprekken van de dag. Je bent volledig ontspannen, hier kijk je iedere dag weer naar uit.

Je moet er toch niet aan denken dat de koffie smaakt naar slootwater. Wat een sof zou dat zijn. Bij Gebr. Janssen hebben we uitgebreid aandacht besteed aan goede koffie. Als duurzaam bedrijf uiteraard FairTrade. Dit hebben we gedaan met onze koffieleverancier, en het resultaat mag er zijn. Hoewel smaak uiteraard persoonlijk is.

We willen dat mensen genieten van de koffie. Het blijkt wel; veel collega's komen ruim voor aanvang van hun werktijd om hun koffiemoment van de ochtend uitgebreid te ervaren.

Ook gedurende de dag is de koffieautomaat belangrijk. Het is een ontmoetingsplek waar allerlei gesprekken plaatsvinden. Hoe is het met je, wat heb je gedaan,

wat heeft die en die, maar ook informatie over het werk wordt gedeeld waardoor projecten beter lopen. Ongevraagd is er belangrijke bijvangst welke voor projecten onontbeerlijk is. Super toch, maar er is wel goede koffie voor nodig.



Maar let wel op.

Koffie kun je niet onbepaald drinken. Het Voedingscentrum geeft aan dat koffie zonder suiker in de Schijf van Vijf staat. Koffie voorziet je lichaam net als andere dranken van vocht. Het advies is 2 tot 4 koppen koffie op een dag. Dit hangt samen met een ongeveer 10% lager risico op hartziekten. Ook is aangetoond dat een gebruik van 2 tot 4 koppen koffie per dag samenhangt met een ongeveer 10% lager risico op een beroerte. Andere positieve en negatieve effecten van koffie: Het heeft bijvoorbeeld een stimulerend effect op concentratie en prestatie, maar te veel cafeïne kan zorgen voor rusteloosheid, hoofdpijn en slaapproblemen.

Goede koffie heeft allerlei voordelen. Sociaal gezien is het een verbindende factor. Het zorgt ervoor dat werken beter lopen, en onder voorwaarden is het gezond voor het lichaam. Zorg derhalve voor goede koffie, bespaar hier niet op, en profiteer van de pluspunten. Goede koffie dus.

Een goed kopje koffie is één van de vele stapjes. En bedenkt: vele kleine stapjes zijn één grote stap op weg naar een mooie duurzame vitale toekomst.

