



Samen werken aan een gezonder en duurzaam Nederland

Jim van den Beuken

Marlies Kampschreur

Annemieke Wiercx

info@vitalzone.eu www.vitalzone.eu

Gezond &
Duurzaam

Energie om te doen wat telt: gezond én duurzaam

Het Vital Zone instituut is de non profit stichting die organisaties, coalities en vitale veranderaars helpt om vitale zones te ontwikkelen. Met frisse perspectieven, smeden van samenwerking, begeleiding en impactbeoordeling (Vital Zone predicaat).

Waarom?

Stip op de horizon.
Gedachtengoed & predicaat



1. Ontdekken en zichtbaar maken wat telt. Consistent visie en onderzoek benutten

Met wie?

Vitale coalities



2. Krachten bundelen, coalities smeden en Vitale veranderaars verder helpen

Hoe?

Programma's, tools, tellers & veranderexpertise



3. Snel leren, & juiste actie paden gebruiken. Impact bepalen.



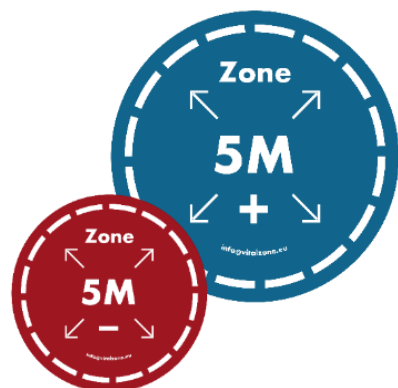
SAMEN VITALE ZONES ONTWIKKELEN

Vitale zones zijn gebieden waar mensen vitaal en gelukkig werken, wonen, leven en oud worden in een gezonde omgeving. Dat willen we voor iedereen. Op het werk en thuis.



Regie vanuit eigen zone van invloed

Tomorrow belongs to those that hear it coming - David Bowie



Overgewicht
(pre) Diabetes

- Fitter willen voelen
- Zin in de dag
- Ritme/gezonde beslissingen
- Minder stress
- Wat en waarom begrijpen

Roken

Bewegen

Somber



- Gemakkelijker gezond kiezen in supermarkt & buurtsupport
- Schulden en armoede beleid
- Wijkschouw/safari



- Metformine in water/drinkbare rivier
- Circulaire landbouw
- Gezonde en groene stad incl woningbouw
- Integraal zorgaanbod (lichaam & geest & sociaal)

Op weg naar een drinkbare Maas: indicator voor gezond leven



FAMILIE MAAS



WE WILLEN NIET
ALLEEN EEN
DRINKBARE MAAS VOOR
ONZE KINDEREN,
MAAR OOK VOOR
ONZE KLEINKINDEREN



IK DENK
BIJ ELKE KEUS
DIE IK MAAK
AAN DE MAAS



DE TIJD
IS RIJP,
SAMEN
AAN DE LAT



Gezonde keuzes gemakkelijk maken

Op het punt waar je de beslissing neemt. Test vanaf 21 sept

Tomaatjes*

0.69
77,5 KCAL
250 gram

**KIES
GEZOND
ÉN LEKKER**

Chips

1.49
1123 KCAL
225 gram

ah XL VITALZONE
INSTITUUT

* Cherry tomatjes.

VITALZONE

Zone 5M
Zone 500M

ZIN BEWEGING GEZONDE OMGEVING THUIS VOELEN & NIET MOEIE ZINNIJKE WERK EN TIJDEN GOEDE VOEDING

**GEZOND ÉN
LEKKER LEVEN IN
EEN VITALE ZONE**

GOEDE VOEDING

ZELF MEEDOEN IS MAKKELIJKER DAN JE DENKT

Met behulp van Albert Heijn XL en Vital Zone gezonde keuzes makkelijk maken. Zoek de 7 producten in de winkel en maak kans op een gratis leefstijlgesprek!

Ga voor meer informatie naar www.vitalzone.eu

ah XL VITALZONE
INSTITUUT

QR code

Concept kaart Emmasingelkwadrant Eindhoven



Zin in het leven

- **Buurtcamping 10-12 juli**
- Overlast verminderen alcohol, drugs, verwarde personen
- Voldoende vrijwilligers
- Zorgzaam voor omgeving (bewoners/VVE)
- TAC cultuur voor iedereen / ontmoetingsplek (iedere week)
- Knap op knipbeurt
- Gemakkelijk samen werken via zaak/interesses/hobby's
- Bibliotheek / ervaringscentrum / ontmoetingsplek (iedere wo mi)

Vitale voeding

- Positieve gezondheid (GGD)
- Eetbare openbare groenvoorzieningen
- Brabantwater fonteinje (water)
- Jumbo maakt 't eenvoudig om gezond eten te kiezen
- Emma Vitaal menu aanbiedingen van ondernemers

Beweging

- **1x per maand beweegactiviteit**
- Voorzieningen op loopafstand, beweegroute
- Variatie in wandel, sport-, speel- en hangplekken

Zinnig werk & inkomen

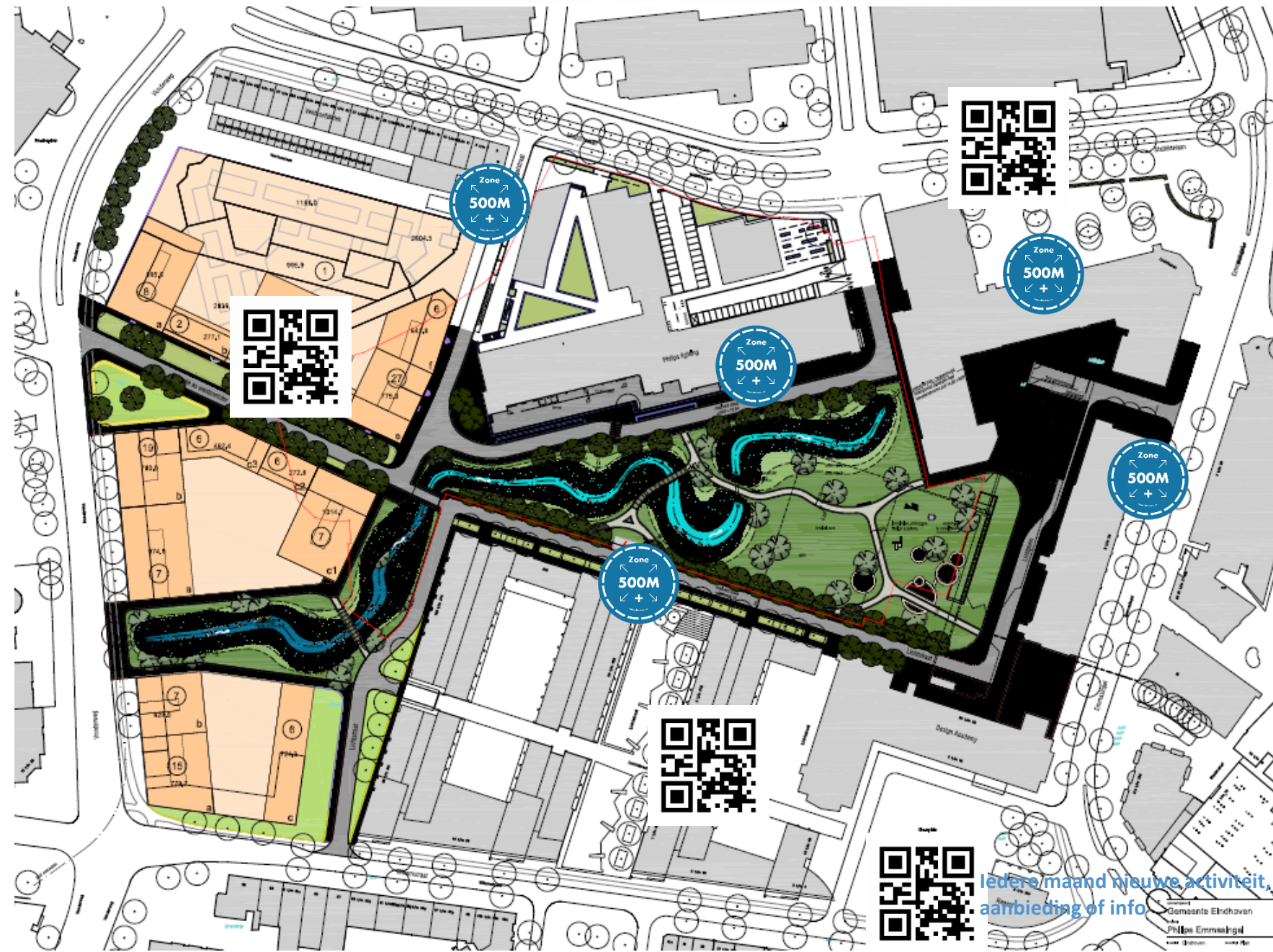
- **Emma safari (jeugd) (april)**
- Huiskamer / Sprinkplank040/ beschut werk / mee helpen
- Talenten erkennen & actief vrijwilligerswerk
- Expats betrekken, crowdfunding

Thuis voelen & erbij horen

- **Prettig en veilig met GLOW/DDW (okt/nov)**
- Adoptie water/park/beweegpad door de wijk
- Slaapplekken / Onveiligheid oplossen
- Dubbelgebruik/shared spaces / offices
- Goed onderhouden huizen
- Goede burens (happy koffie hour/jumbo pakket vd week)

Gezonde omgeving

- **Groene dictators Design Academy studenten (Q1 en 2)**
- Bouw woningen en Victoria park
- Bruikbaar, gevarieerd en voldoende groen
- Veilige, aantrekkelijke, aaneengesloten loop- en fietsroutes
- 30km zones autoluwte
- Toegankelijk openbaar vervoer
- Geen geluidoverlast
- Goede zorg en politie dichtbij in de wijk



Iedere maand nieuwe activiteit,
aanbieding of info

Gemeente Eindhoven
Jules Emmasig
www.eindhoven.nl

Vital Zone predicaat

Steeds meer organisaties merken het belang van gezond en duurzaam en staan voor grote opgaven. Het predicaat helpt om merkbaar gezonder en duurzamer te werken, wonen en leven. Met het predicaat maken we concreet wat iedere medewerker zelf en wat de organisatie als geheel kan doen. Zo werk je samen aan één geheel. Doe je dit al goed dan heb je recht op **erkenning** voor je bijzonder prestaties.

Je kunt het predicaat op 3 manieren gebruiken:

- Als **organisatie** om strategie, doelen en focus aan te scherpen of te verbreden. Je checkt a. of de doelen en beleid of praktijk van je organisatie voorkomen en of er goede normen voor zijn. b. je inventariseert of de organisatie voortgang boekt en welke initiatieven daar het meest aan bijdragen. C. Je gebruikt de witte vlekken of belangrijke doelen die nog niet goed in praktijk worden gebracht om prioriteit te geven en activiteit te organiseren. Dit moet je ook terugzien in dashboard en rapportages.
- Als **medewerker** of lid van een versnellingsteam of project voor vitale medewerkers en duurzame inzetbaarheid. Kies 1 doel per maand en laat zien hoe je vooruitgang boekt.
- Als **bestuurder** / leiding om concreet te meten waar de eigen organisatie nu staat op belangrijke maar soms taaie of vage thema's zoals gezondheid en duurzaamheid. Verder helpt het als inspiratie voor samenwerkingsagenda met andere partijen of om meer te sturen op impact in plaats van projecten. En natuurlijk als inspiratie om de juiste data, sturing- en verantwoordingsinformatie te krijgen.

PAS OP!!
U betreedt een vitale
Zone!



Wat doe ik zelf (met collega's)?



Vitale medewerkers

Criteria, inbedding en meting



Hoe draagt de organisatie bij?



8+

Meer dan 60% van de medewerkers geeft een 8 of meer voor hun leven. Meer dan 80% vindt werk-privé balans goed.



>40% van alle medewerkers levert een actieve bijdrage aan minimaal 3 pijlers door projecten, samenwerking of business



Verzuim: 10% lager dan gemiddelde in sector. 90% vindt de werkstress draagbaar.



Er zijn 0 werk gerelateerde burn outs.



ZIN



Gezond en duurzaam heeft een significante plek in missie, doelen, prestatie beoordeling en verantwoording. De missie is aansprekend en 'actionable'.



Medewerkers worden gesteund met een programma bij het nemen van eigen regie op hun werk en vitaliteit. Nee kunnen/mogen zeggen hoort daarbij.



Organisatie leeft actief waarden voor die gezond en duurzaam bevorderen (oa. in interne & externe samenwerking en communicatie).



Organisatie geeft zinvolle inhoud aan maatschappelijk verantwoord (dus een doel wat groter is dan alleen je kerntaken) ondernemen en levert een positieve bijdrage aan betrokkenen in de actieradius waar je het meest actief bent.



Meer dan 80% van de medewerkers haalt de beweegrichtlijnen (gemiddeld per dag 20 minuten actief bewegen of 7500 stappen).



Medewerkers zitten maximaal 40% van de werktijd achter beeldscherm (computer, telefoon).



BEWEGING



Fietsen en openbaar vervoer worden aangemoedigd ten koste van (fossiel) autorijden.



Bewegen in organisatie en in omgeving wordt actief gestimuleerd via activiteiten en inrichting (beweegpaden, trappen, lopend vergaderen etc).



Er is een goed werkend versnellings team voor de 6 pijlers.



>80% medewerkers heeft een gezond gewicht (BMI >18 en < 25). Medewerkers eten lekker, divers en met mate ('80% vol' regel).



Het aantal rokers daalt met minimaal 10% per jaar.



GOEDE VOEDING



Faciliteit maakt gezonde keuzen gemakkelijk, lekker en betaalbaar (restaurant, waterdrinken, biologisch geproduceerd voedsel, etc).



Opleiding en bewustwording van gezonde en duurzame voeding is onderdeel van activiteiten (workshops, VitalTime, health programma's, kookworkshops etc).

↓10%

Omzet uit ongezonde snacks in het bedrijfsrestaurant daalt met 10% per jaar.



Werkplek en terrein zijn rookvrij.

Wat doe ik zelf (met collega's)?



In een gezonde omgeving

Criteria, inbedding en meting



Hoe draagt de organisatie bij?



Medewerkers ervaren 80% van hun werk als zinnig en zien hun bijdrage. Feedback op hun bijdrage vindt regelmatig plaats (minimaal 1x per maand).



Medewerkers ontwikkelen graag hun talenten en iedere medewerker laat dat elk jaar zien.



Teams en top zijn divers en op competentie samengesteld.



Uitstroom is groter dan 2% en kleiner dan 8% per jaar.



Minder dan 10% van de medewerkers vindt hun beloning unfair.



ZINNIG WERK & INKOMEN



Voortgang wordt regelmatig zinnig gemeten via dialoog én data zodat leren, presteren en werkplezier voor iedereen vanzelfsprekend is.



Systemen zijn zodanig ingericht dat menselijke en natuurbronnen niet uitgeput of overvraagd raken.



De Vital Zone pijlers zijn onderdeel van investerings- en inkoopbeslissingen.



Er is een gezond/voldoende financieel weerstandsvermogen.



Mensen (medewerkers en klanten) voelen zich thuis bij de organisatie (NPS > 10)



Iedere medewerker heeft 3 collega's waar hij/zij bij terecht kan als het nodig is



Medewerkers zijn trots/blij met het groter geheel waar ze deel van uitmaken.



Afwijkende meningen worden gehoord.



THUISVOELEN & ERBIJ HOREN



De cultuur is open, gezond en gericht op bijdrage. Medewerkers bevestigen dit.



Er wordt regelmatig iets gevierd met de hele organisatie.



Organisatie stimuleert actief dat medewerkers elkaar ontmoeten en elkaar uit de brand helpen als dat nodig is.



Er zijn diverse plekken waar mensen elkaar ontmoeten, bewegen of opladen (b.v. groen).



Er is geen angst- of eilandencultuur.



De gemiddelde footprint per medewerker is lager dan de gemiddelde Nederlander (6,2 ha per Nederlander; beschikbaar 1,8 ha wereld).



Medewerkers houden hun omgeving opgeruimd en aantrekkelijk.



Medewerkers verminderen samen met 5% per jaar hun fossiele brandstof vervoer en 10% van hun CO2-afdruk.



GEZONDE OMGEVING



De organisatie streeft naar 0 schade voor onze (klein)kinderen en doet actief mee bij samenwerkingsverbanden om dit te voorkomen.



Inkoop (en aanbesteden) is minimaal voor 30% circulair/hernieuwbaar en stijgt.



De uitstoot van CO2 van de organisatie daalt jaarlijks met 10% tot klimaatneutraal in 2030. In 2020 is gerealiseerd: 30% energiebesparing tov 2005, 40% duurzame energie en 30% reductie CO2 emissies tov 1990.



Aantoonbaar innovaties en samenwerking met anderen partijen op concrete gezond en groen doelstellingen.

Verder met het predicaat om te doen wat telt

Je kunt meteen aan de slag met bronvermelding Vital Zone Instituut.

Even bellen of mailen (info@vitalzone.eu) kan om te **sparren over de eerste stappen** die je in je eigen organisatie kunt zetten en hoe andere organisaties dat doen, bijvoorbeeld met versnellingssteams. Je kunt een safari boeken waarbij we met 2 experts een onverwacht mysterie bezoek brengen en verbeterkansen opsporen samen met enkele enthousiaste medewerkers.

Ben al een **voorloper** dan kun je als organisatie een zelf assessment opsturen. Dan beoordelen we of je het predicaat al mag voeren of welke stappen er nog genomen moeten worden.

Wil je het predicaat **gebruiken voor een wijk of andere organisaties** adviseren en begeleiden aan de hand van het predicaat? Neem dan eerst contact met ons op.

Wij en alle partijen die bezig zijn om gezond en duurzaam in praktijk te brengen horen graag welke initiatieven het meest aan de zoden zetten.

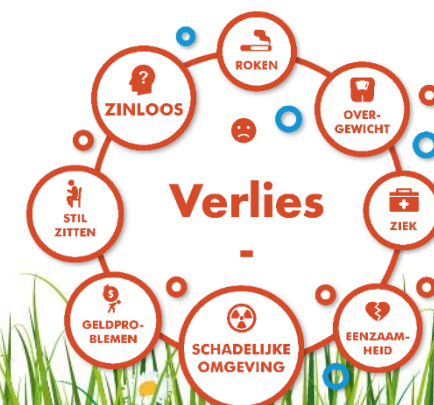
Hartelijke groet,

Team Vital Zone Instituut

1 september 2020

www.vitalzone.eu

Stichting Vital Zone Instituut helpt organisaties, veranderaars en coalities om vitale zones te ontwikkelen en te doen wat echt telt. Met frisse perspectieven, smeden van coalities, begeleiding en impactbeoordeling zijn we een hefboom voor gezonde systemen en organisaties. Vital zones zijn gebieden waar mensen vitaal en gelukkig werken, wonen en leven in een gezonde omgeving.



Meer energie om te doen wat telt voor vitale Veranderaars (opleiding: leren & presteren)

KRACHTBAAN

De juiste focus bij het realiseren van ambitie

INSTITUUT



ONMOGELIJK

4

Verbeeldingskracht

3

MOGELIJK

Oplossingskracht

2

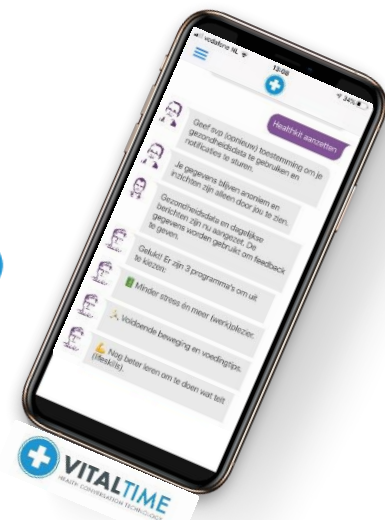
Daadkracht

1

REALITEIT

VITALZONE

www.vitalzone.eu



Bijdrage aan vitaler, gezonder én duurzamer Nederland.
Steun is fijn!

- 
- A decorative border at the bottom of the page featuring a dense field of green grass. A small black butterfly is visible on the left side, and a single white daisy flower is on the right side.

