

Thema-traject BOEI - draaiboek voor organisatie

De gedachte van BOEI is om iedere maand een ander thema in de spotlights te zetten: Bewegen, Ontspannen, Eten en Inzicht in Vitaliteit. In die maand organiseer je enkele activiteiten m.b.t. het thema. Daarnaast kun je met communicatie en aankleding/inrichting het thema onder de aandacht brengen.

BOEI

Bewegen

Ontspannen

Eten – voeding

Inzicht in eigen vitaliteit

Dit draaiboek helpt de corporatie bij het zelf organiseren van een BOEI-project. Achtereenvolgens komen aan de orde:

1. Voorbereiding
2. Behoeftetepeiling – inventarisatie
3. BOEI-kalender
4. Tips & aandachtspunten

De genoemde hulpmiddelen kun je downloaden via flowweb.nl/arbo-portal/vitale-corporaties/de-5-interventies/thema-traject-boei-bewegen-ontspannen-eten-en-inzicht.

1. Voorbereiding

Enkele vragen vooraf

- *Wat is het doel van het project? Wat willen we ermee bereiken? Wanneer vinden we het geslaagd?*
Hoe meer smart je dit kunt formuleren, hoe makkelijker je kunt vaststellen of je het doel hebt bereikt. Maar bijvoorbeeld 'ons vitaliteitsbeleid opfrissen met draagvlak vanuit de organisatie' geeft ook al een duidelijke richting.
- *Wat is het beschikbare budget?*
Er zijn veel activiteiten te bedenken die niet of nauwelijks kosten met zich mee brengen, zoals lunchwandelen, aanschaf van materialen in plaatselijke goedkope winkels (sport materialen). Een groter budget biedt uiteraard meer mogelijkheden.
- *Wat is de beschikbare interne tijdsinvestering?*
Plannen, organiseren, aankondigen en evalueren van activiteiten kost tijd. Realiseer je ook dat deelname van medewerkers aan activiteiten tijd kost. Hoe wil je dit doen? Geheel in 'eigen' tijd? Aan de randen van de werkdag en deels in werktijd? Geheel in werktijd? Denk hier vooraf over na en zorg dat dit helder

en afgesproken is. Dit raakt ook aan de visie van de corporatie op vitaliteit: 'wiens pakkie an is het?'

Randvoorwaarden

- Opdracht vanuit de directie, die zich vertaalt in tijd, middelen, support.
- Pas op voor betutteling en 'te streng'; BOEI gaat om positieve bewustwording, niet om verbieden.

Projectorganisatie

Vorm een (kleine) projectgroep met collega's vanuit verschillende onderdelen in de organisatie, zoals HR, Facility, Communicatie. Betrek bij voorkeur de OR en/of Personeelsvereniging erbij. Meest belangrijk is dat men enthousiast is en hands-on.

2. Behoeftetepeiling - inventarisatie

Om aan te sluiten op de wensen en suggesties vanuit de collega's is het handig om deze vooraf te inventariseren. Dat kan op diverse manieren, bijv.:

- Korte vragenlijst/ enquête
- Inventariseren in werkoverleg
- Enkele inventarisatie bijeenkomsten organiseren

Een 'Voorbeeld Aankondiging start en inventarisatie BOEI' en een 'Draaiboek voor de inventarisatiebijeenkomst start BOEI' kun je downloaden vanuit de [online lijst met hulpmiddelen](#).

Voordeel van inventarisatiebijeenkomsten is dat er interactie is en alle collega's gestimuleerd worden en ruimte krijgen om hun ideeën en wensen aan te dragen. Door dit met elkaar te doen, komen er meer ideeën naar boven. Bijkomende voordelen: collega's leren elkaar op een andere manier kennen en talenten en interesses komen naar voren die je kunt benutten bij de organisatie van de activiteiten.

3. BOEI-kalender

Met de opbrengst van de inventarisatie gaat de projectgroep aan de slag om een BOEI-kalender – op hoofdlijnen – te maken. Bijvoorbeeld:

September – Inzicht in vitaliteit

- PMO > biedt periodiek medisch onderzoek aan, met aandacht voor leefstijlfactoren
- Doktersassistent in huis voor bloeddruk meten en evt. ander biometrisch onderzoek
- Vragenlijst onderzoek met persoonlijke feedback
- Workshop/lezing Vitaliteit

Oktober – Bewegen (goed/redelijk weer om buitenactiviteiten te kunnen organiseren)

- Tafeltennis competitie – rondje om de wereld
- Lunchwandelen
- Clinic bootcamp
- Hardlopen na het werk en toewerken naar een (lokale) loopwedstrijd

November – Eten

- Lezing diëtist/voedingsprofessional
- Kookboek 'een kijkje in de keuken bij collega's '(ieder levert gezond recept aan, samenvoegen tot kookboek)
- Fruit op de afdeling
- Informatiemateriaal van het Voedingscentrum in de kantine/hal

December – Ontspannen (drukke feestmaand, aandacht voor ontspanning)

- Stoelmassage
- Yogales
- Workshop ontspannen – ademhaling door fysiotherapeut
- Compilatie van cabaretiers (bijvoorbeeld Jochem Myer, Najib Amhali) op scherm vertonen

4. Tips & aandachtspunten

De volgende tips kunnen van waarde zijn bij het organiseren van een BOEI Thema traject:

- Ondersteun de themamaanden met communicatie uitingen, apps en informatie > [de volgende folders kun je downloaden vanuit de online lijst met hulpmiddelen:](#)
Bewegen – info tbv communicatie – intranet
Ontspannen – info tbv communicatie – intranet
Eten – info tbv communicatie – intranet
- Betrek collega's bij de organisatie van activiteiten, zodat BOEI van alle collega's wordt en talenten en netwerken van alle collega's zoveel mogelijk worden benut.
- Communiceer regelmatig, richt een plek in op intranet waar informatie is terug te lezen.
- Organiseer activiteiten zo veel mogelijk met lokale ondernemers. Dit past bij de maatschappelijke rol van de organisatie en de kans dat medewerkers bij die sportschool, yogales, loopgroep etc. blijven is groter dan wanneer je het extern 'van ver' betreft.
- Lokale ondernemers willen wellicht ondersteunen: de fietsenzaak wil misschien elektrische fietsen in de maand van bewegen op proef beschikbaar stellen.
- Denk ook aan inrichting van ruimtes: een proefopstelling fiets/bureau, relaxruimte, tafelvoetbal, evt. buitenruimte beter benutten, trappenhuis aantrekkelijker maken.
- Het geeft niet als je klein begint, veel collega's moeten wennen of over een drempel heen om met andere collega's te bewegen, ontspannen of wat dan ook. Laat ieder in zijn/haar waarde hierin.

- December is over het algemeen voor iedereen een drukke maand, hou er rekening mee dat animo voor deelname in die maand laag zal zijn. Datzelfde geldt voor vakantieperiodes.
- Wees niet te strak/streng met de maanden: een workshop over werkstress past bij Ontspannen en ook bij Inzicht in Vitaliteit. Yoga past bij bewegen en ook bij ontspannen etc.
- Evalueer activiteiten en hou het aantal deelnemers bij. Als je merkt dat sommige medewerkers nergens aan mee doen, check dan waar dat in zit (tijdstip, aard van de activiteit, geen tijd om mee te doen?).

Vervolg na de BOEI-maanden

De tussentijdse evaluaties geven een beeld van de waardering voor de verschillende activiteiten. Evalueer het hele project na afloop en bepaal de vervolgkoers. Is de doelstelling behaald? Het is mooi als een aantal activiteiten ingeslepen is geraakt. Neem activiteiten die aanslaan op in het reguliere aanbod van de corporatie. Stop met activiteiten waar geen animo voor is. Zijn andere/aanvullende activiteiten nodig?