

Drukkerij Roelofs, Enschede

Vitaliteitstraject geeft Drukkerij Roelofs nieuwe energie

Hoe ouder je wordt, hoe langzamer je herstelt. Dat geldt voor een laat feestje of een flinke sportieve inspanning, maar ook voor je herstel na een gedraaide dienst. Drukkerij Roelofs ging samen met GOC en subsidie van Zilveren Kruis aan de slag met vitaliteit. Wat zij ontdekten? Met kleine aanpassingen maak je het werk makkelijker én beter vol te houden.

Het gaat goed met Drukkerij Roelofs in Enschede. De hypermoderne vellenoffsetdrukkerij draait 24/7 door om aan de klantvraag te kunnen voldoen. Na een pittig jaar in 2019 en de daaropvolgende coronapandemie zit het team van Roelofs in een goede flow.

“De sfeer in het bedrijf is goed”, vertelt Wendy van Erp, naast de financiële administratie ook verantwoordelijk voor personeelszaken. “We hebben een ontzettend leuke club collega’s, waarvan velen al jarenlang samenwerken. Die schat aan kennis en ervaring maakt dat ze niet snel onder de indruk raken van wat drukte. De algemene houding hier is: niet zeuren, maar werken.”

Minder veerkracht

Toch was er ruimte voor verbetering, vonden ze bij Drukkerij Roelofs. “Want tijdelijke drukte is prima, maar dan moet je wel voldoende rust kunnen pakken om er weer tegenaan te kunnen”, vertelt Wendy. “En hoe ouder je wordt, hoe lastiger dat is. Je veert gewoonweg niet meer zo makkelijk terug na een inspanning als je deed toen je twintig was. De wisseling van ploegdiensten wordt voor sommige collega’s zwaarder en ook al die technologische ontwikkelingen vindt niet iedereen even makkelijk om bij te benen.”



Via drukkerij en binderij Wilco BV, dat een deelname heeft in Drukkerij Roelofs, hoorde Wendy over het vitaliteitstraject van GOC. “Dat bleek voor ons de perfecte manier om met duurzame inzetbaarheid en vitaliteit aan de slag te gaan. Annet Koops, vitaliteitsadviseur onregelmatige diensten bij GOC, hielp ons om een heel praktisch traject op te zetten, waarmee we het afgelopen jaar aan de slag gingen.”

Tips en tricks

Onderdeel van dat traject waren onder meer een lichamelijke gezondheidscheck, individuele coachingsgesprekken en de workshops ‘Voeding als bron van energie’ en ‘Van werkstress naar werkplezier’. Wendy: “Die bleken ontzettend leerzaam. Iedereen weet wel wat gezonde voeding is, maar nu leerde je wáárom dat extra belangrijk is als je nachtdiensten draait. Dat je automatisch naar vettigheid of suiker

grijpt, terwijl je op eiwitrijke snacks en voldoende water veel langer door kunt. Of hoe je zonlicht, dat van grote invloed is op je dag-en-nachtritme, slim inzet bij de wisseling van ploegdiensten.”

Wendy zorgde ervoor dat het voor de collega's makkelijker werd om de tips en tricks van de

GOC-trainer in te zetten in de dagelijkse praktijk. “Zo hebben we onder meer kantinefruit ingevoerd, net als speciale eiwitrijke snacks voor de nachtploeg. Niet omdat we willen dat iedereen een gezondheidsgoeroe wordt of iets dergelijks, maar puur ter ondersteuning bij het vitaler worden en blijven. Zodat iedereen het werk beter volhoudt en zich hopelijk gelukkiger en meer gehoord voelt. Want daar draait het om als je plezier in je werk wilt hebben: weten dat jij niet alleen geeft aan de baas, maar dat die ook in jou en jouw gezondheid investeert. Dat jij als mens belangrijk bent.”

Nieuwe energie

Dat het vitaliteitstraject zijn doel behaald heeft, blijkt volgens Wendy wel uit de vele positieve reacties die ze kreeg. “Van GOC heb ik zelfs begrepen dat collega's nog regelmatig contact met hen opnemen met vragen en zelf word ik ook vaker aangesproken met verbeterideeën. Het traject heeft een soort nieuwe energie gegeven in het bedrijf. Natuurlijk is het ook een bron van humor op de werkvloer. Toen ik laatst een zak pepernoten in de kantine legde, kreeg ik daar de nodige grappen over te horen natuurlijk. Maar het geeft ook aan dat het onderwerp vitaliteit nu meer speelt.”

Vaak vinden bedrijven het lastig om na een project het momentum vast te houden, heeft Wendy gemerkt. “Daarom hebben we samen met GOC een langetermijnplanning gemaakt, zodat we écht kunnen doorpakken. GOC heeft een schat aan kennis en opleidingen die we kunnen inzetten voor onze mensen. Daar willen we de komende jaren in blijven investeren. Te beginnen met een tweede vitaliteitstraject voor onze dagdienstmedewerkers, veelal kantoorpersoneel. Want na alle positieve reacties wilden zij uiteraard niet achterblijven!”

Het vitaliteitstraject bij Roelofs kwam tot stand met subsidie van verzekeraar Zilveren Kruis. Zilveren Kruis stelt tot 7.500 euro per bedrijf beschikbaar voor trajecten die bijdragen aan een lager ziekteverzuim. Voorwaarde is dat bedrijven een [collectiviteitscontract](#) hebben met de verzekeraar. Deze subsidieregeling kwam tot stand op initiatief van het A&O Fonds Grafimediabranche en in samenwerking met GOC en brancheorganisatie KVGGO. Via Create your future is vanaf 2022 ook gebruik te maken van de nieuwe MDIEU-subsidieregeling (Maatwerkregeling Duurzame Inzetbaarheid & Eerder Uittreden). Lees [hier](#) meer over de subsidiemogelijkheden.