

# Soprema zet in op **vitaliteit**



Met een Fitbit en de app Fitter gaan dertig medewerkers van SOPREMA drie maanden de uitdaging aan om een gezondere leefstijl aan te meten. Ze doen mee aan de pilot 'Gezond verdiend, gezond besteed', een initiatief van Healthcoin en De Friesland. De start ging bij SOPREMA gepaard met een Gezond Verstandig Driedaagse.

Maandagochtend, acht uur. In een loods op het terrein van SOPREMA staan tafels vol brood en beleg. Aan de wand hangt een geïmproviseerd scherm waarop Mike van Holsteijn, founder van Healthcoin, na het ontbijt zijn presentatie zal tonen. Het personeel, grotendeels heren, heeft plaatsgenomen op de tientallen stoeltjes en wachten af wat er gaat komen.

## Aandacht voor mvo

Ondertussen steekt Catharina Ottens, hr-manager bij SOPREMA, haar enthousiasme niet onder stoelen of banken. Samen met enkele collega's heeft ze ervoor gezorgd dat zij die willen, nu kunnen meedoen aan het vitaliteitsprogramma van Healthcoin en De Friesland. Een initiatief dat aansluit bij de ambitie van SOPREMA, zoals CFO Geert Sibma in zijn welkomstwoord uitlegt. „We willen maatschappelijk verantwoord ondernemen belangrijker maken.”

De eerste stappen hiervoor zijn al gezet, legt Ottens uit. „We bieden onze medewerkers een gezondheidsonderzoek aan. Daar is uitgekomen dat roken, dag- en nachtdiensten en stress aandachtspunten zijn. Sinds 1 januari hebben we het ouderenbeleid. Vanaf 55 jaar mogen mensen ervoor kiezen om alleen overdag te werken. Zestigplussers mogen één dag minder werken. Ze gaan dan 10 procent achteruit in loon, maar bouwen wel 100 procent pensioen op.”

En zo zijn er meer mvo-maatregelen ingevoerd. Fruit in de kantine, bedrijfsfitness, het aanbieden van een anti-rookprogramma en opleidingen ten behoeve van persoonlijke en professionele groei, bijvoorbeeld. Verder zoekt het bedrijf naar de meest groene mogelijkheden om te reizen, ook naar het buitenland. De eerste stap in het verduurzamen van het wagenpark is inmiddels gezet: de oude caddy is vervangen door een gloednieuwe die rijdt op LNG.

## Gezonde leefstijl

Terug naar de pilot 'Gezond verdiend, gezond besteed' dat nu van start is gegaan. Rudin Eijgelaar van De Friesland legt uit hoe belangrijk een gezonde leefstijl is. „35 procent van ziekte lasten zijn leefstijlgerelateerd. Te hoge werkdruk, weinig bewegen, overgewicht.” Volgens Mike van Holsteijn van Healthcoin zijn er ook veel verleidingen in ieders omgeving die het makkelijker maken om ongezonde keuzes te maken.

Om daar iets tegen te doen, moet je gezonder leven echt aantrekkelijk maken. En zo bedacht



De dertig deelnemers van het pilotproject en de initiatiefnemers vanuit Healthcoin en De Friesland

Van Holsteijn de Healthcoin. Dit is een digitale valuta die je kunt sparen door gezonde dingen te doen. En dat is precies wat de SOPREMA-medewerkers gaan doen tijdens 'Gezond verdiend, gezond besteed'.

De dertig deelnemers hebben allemaal een vitaliteitsbox met daarin een Fitbit gekregen. Van Holsteijn: „Die registreert het aantal stappen dat je zet, maar ook slaap, hartslag en trainingsactiviteiten.” Door de Fitbit-app te koppelen aan de Fitter-app, die is ontwikkeld voor Healthcoin, wordt het gezonde gedrag direct beloond. Hoe meer beweging, hoe meer Healthcoins.

Ook kunnen deelnemers Healthcoins verdienen door bijvoorbeeld mee te doen aan workshops en challenges. De opbrengst mogen ze spenderen in sportwinkels en -scholen, of bijvoorbeeld voor een dagje sauna. „De data krijgen ze bovendien te zien in de Fitter-app. Zo krijgen ze een beeld van hun eigen gedragsverandering.”

## 'Iedereen wint'

De exacte data van de deelnemers krijgen SOPREMA en De Friesland met oog op de privacy niet te zien, wel een algemene rapportage. SOPREMA kan vervolgens met de medewerkers

bespreken wat goed gaat, wat beter kan en hoe. Ook vullen deelnemers aan het begin en aan het eind van de pilot een enquête in, om zo het effect te kunnen meten. Van Holsteijn weet uit ervaring dat het aanmeten van een nieuwe leefstijl met ups en downs gaat. „Maar uiteindelijk wint iedereen door gezond gedrag centraal te stellen.”

De start van 'Gezond verdiend, gezond besteed' ging bij SOPREMA samen met de Gezond Verstandig Driedaagse. Medewerkers konden onder meer een workshop Tai-chi, Psychosociale Arbeidsbelasting of Veilig werken op hoogte volgen. Volgens Ottens verliepen de dagen boven verwachting goed. „De trainers hebben positieve feedback gekregen en de medewerkers zijn enthousiast. Dit enthousiasme werkt motiverend; ze raken steeds meer gedreven om gezonder te leven. Worden zelfs al wat competitief. Deze drie dagen zijn dus voor herhaling vatbaar, en ik denk dat de rest van 'Gezond verdiend, gezond besteed' een succes gaat worden.”

[www.soprema.nl](http://www.soprema.nl)  
[www.healthcoin.nl](http://www.healthcoin.nl)



Tineke Ottens (hr-manager SOPREMA BV)



Alle medewerkers ontvangen een Gezond Verstandig shirt voor een dagelijkse reminder aan gezondheid en vitaliteit op de werkvloer.



De deelnemers nemen met veel enthousiasme de Vitaliteitsbox in ontvangst.