



VIDURO GEZONDHEIDSFONDS

Om een steentje bij te dragen aan het lichamelijk en geestelijk welzijn van de medemens is het Viduro gezondheidsfonds ontstaan. Dit fonds is opgericht door Viduro BV. De regeling houdt in dat jaarlijks een percentage van de voorgaande jaarwinst beschikbaar wordt gesteld aan doelen die specifiek zijn gericht op gezondheid en welzijn van de medewerkers.

viduro
strategische denkers
& impactvergroters

POSITIEVE GEZONDHEID

Het kader voor de te stellen persoonlijke doelen is gebaseerd op positieve gezondheid en verdeeld over 6 dimensies:

1. Lichaamsfuncties
2. Mentaal welbevinden
3. Zingeving
4. Kwaliteit van leven
5. Meedoen
6. Dagelijks functioneren

Hieronder staan voorbeelden om een idee te geven welke doelen het Viduro gezondheidsfonds kan ondersteunen. Grote kans overigens dat jouw persoonlijke doel hier niet genoemd wordt maar wel past binnen het gestelde positieve gezondheidskader. Zie voor meer informatie de achterzijde van deze folder en vul vooral de gezondheidsmeter in! Kijk op www.mijnpositievegezondheid.nl voor meer inspiratie. Wellicht kun je nu gericht, en met iets nieuws, aan de slag voor je eigen gezondheid.

VOORBEELDEN DOELEN POSITIEVE GEZONDHEID

Een workshop, cursus of training kan je ontspanning en plezier geven. Het liefst ondersteunt het Viduro gezondheidsfonds een cursus, opleiding of training die niet aan jouw functie is gerelateerd. Denk bijvoorbeeld aan: koken, yoga, fotografie, architectuur, psychologie, administratief, taal, tuinieren, voetbaltrainer of gitaar spelen.

Lid zijn van een vereniging versterkt sociale kwaliteiten en interesses. Het Viduro gezondheidsfonds moedigt medewerkers aan lid te zijn van een vereniging. Middels een contributievergoeding van een lidmaatschap bij de scouting, de visclub, of een muziekvereniging. Als activiteiten bij een hospice of als mantelzorger kosten die vergoed

kunnen worden met zich meebrengen, maak dit bespreekbaar.

Sport-specifiek

Sporten maakt je lichaam fit en geeft je energie. Het fonds stimuleert sport en beweging door bij te dragen aan de contributiegelden van jouw (toekomstige) sport. Bijvoorbeeld handbal, wandelen, hardlopen, dansen, zwemmen, schaken, karate, fitness, tennis of paardrijden. Probeer eens een andere sport uit!

Opvang en onderwijs

Maakt jouw familie het goed, voel jij je goed! Het Viduro gezondheidsfonds draagt graag bij aan de ontwikkeling van de kinderen van hun medewerkers. De onderverdeling is als volgt:

- Van 0 tot 4 jaar een bijdrage aan dagopvang.
- Van 4 tot 12 jaar een bijdrage aan naschoolse opvang.
- Van 12 tot 16 jaar een bijdrage aan bijlessen en schoolboeken.
- Van 16 tot 35 jaar een bijdrage aan inschrijf- en/of collegegeld voor vervolopleidingen.

WAT PAST NIET

Wees realistisch. Er kan heel veel binnen het Viduro gezondheidsfonds zolang jouw doel in een van de 6 dimensies van het positieve gezondheidskader past. Maar wat past bijvoorbeeld niet: sportuitrusting, bijdragen voor de spaarkas en toegangstickets voor wedstrijden, bios en/of festivals.

Bij twijfel even contact opnemen!

VERZOEKEN

Verzoeken kunnen worden ingediend per email bij gezondheidsfonds@viduro.nl. Het emailbericht moet voorzien zijn van het ingevulde formulier 'Verzoek Viduro gezondheidsfonds'

met de gevraagde documenten. Het formulier 'Verzoek Viduro gezondheidsfonds' vraagt:

- Je naam.
- Jouw specifieke doel.
- Een korte motivatie.
- Bij welke organisatie je het in gaat zetten.

ALLE MEDEWERKERS

De regeling is bedoeld voor alle medewerkers van Viduro. Er wordt geen onderscheid gemaakt tussen vast- of tijdelijk dienstverband, part- of fulltime of functieprofiel.

BETALING

Op elk verzoek wordt binnen 3 weken een terugkoppeling gegeven en zal de bijbehorende uitbetaling gedaan worden op het bij de werkgever bekende bankrekeningnummer van de medewerker. Het Viduro gezondheidsfonds is écht een gezondheidscadeau.

CONTACT

Voor vragen en opmerkingen mag je altijd contact opnemen via gezondheidsfonds@viduro.nl. Samen maken we van het gezondheidsfonds een succes!

GOED OM TE WETEN

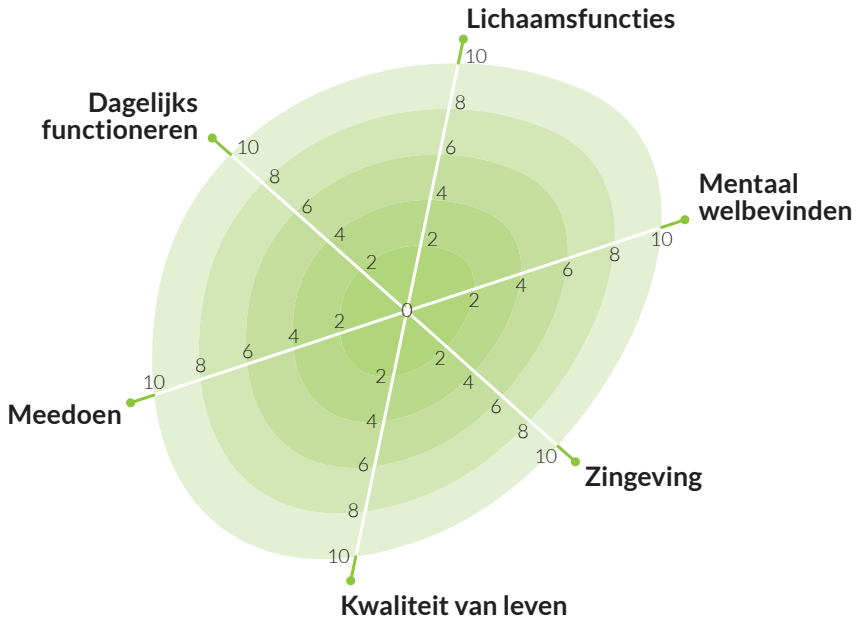
- Het maximale bedrag (netto) per medewerker wordt jaarlijks opnieuw bepaald.
- De regeling gaat in per 1 januari 2020.
- Per uitbetaling wordt jouw saldo aangepast. Je kunt meerdere verzoeken indienen tot jouw maximale bedrag is bereikt.
- Als jouw laatste verzoek je maximaal bedrag overschrijdt betaalt het gezondheidsfonds het resterende bedrag uit.
- Enkel girale betalingen kunnen worden vergoed. Zorg dat op de kopie van de betaling je naam, de naam van de begunstigde en het betaalde bedrag vermeld staat.
- Voor maandelijks terugkerende afschrijvingen (bijv. een fitnessabonnement) hoef je niet iedere maand een nieuw verzoek in te dienen. Een kopie van betaling mailen volstaat.
- Het besluit over het afwijzen van een verzoek is definitief en staat niet open voor correspondentie.
- Alle genoemde vergoedingen zijn specifiek voor jou persoonlijk bedoeld behalve het onderdeel 'Opvang en onderwijs': deze vergoedingen zijn gericht op de ontwikkeling en/of opvang van jouw kind.
- Aan het einde van het kalenderjaar (31-12) vervallen de bedragen in het gezondheidsfonds en vloeien deze terug naar de bedrijfsexploitatie van Viduro.

VIDURO GEZONDHEIDSFONDS

De naam Viduro gezondheidsfonds is een logische keuze. Het bedrijf Viduro wil bijdragen aan gezonde medewerkers en dit geïnspireerd op positieve gezondheid. Het fonds heeft dan ook een ideëel doel namelijk, het versterken van het welzijn en de gezondheid van de mens.

De gezondheidmeter. Hoe hoog scoor jij?

Positieve Gezondheid bestaat uit zes dimensies. Geef jezelf in het spinnenweb voor elke dimensie een cijfer en verbind de punten met elkaar. Waar ben je tevreden over? Waar zie je mogelijkheden tot verbetering?



Lichaamsfuncties

- "Ik voel mij gezond"*
- Je gezond voelen
 - Fitheid
 - Klachten en pijn
 - Slapen
 - Eten
 - Conditie
 - Beweging

cijfer

Mentaal welbevinden

- "Ik voel mij vrolijk"*
- Onthouden
 - Concentreren
 - Communiceren
 - Vrolijk zijn
 - Jezelf accepteren
 - Omgaan met verandering
 - Gevoel van controle

cijfer

Zingeving

- "Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst"*
- Zinvol leven
 - Levenslust
 - Idealen willen bereiken
 - Vertrouwen hebben
 - Accepteren
 - Dankbaarheid
 - Blijven leren

cijfer

Kwaliteit van leven

- "Ik geniet van mijn leven"*
- Genieten
 - Gelukkig zijn
 - Lekker in je vel zitten
 - Balans
 - Je veilig voelen
 - Hoe je woont
 - Rondkomen met je geld

cijfer

Meedoen

- "Ik heb goed contact met andere mensen"*
- Sociale contacten
 - Serieus genomen worden
 - Samen leuke dingen doen
 - Steun van anderen
 - Erbij horen
 - Zinnige dingen doen
 - Interesse in de maatschappij

cijfer

Dagelijks functioneren

- "Ik kan goed voor mijzelf zorgen"*
- Zorgen voor jezelf
 - Je grenzen kennen
 - Kennis van gezondheid
 - Omgaan met tijd
 - Omgaan met geld
 - Kunnen werken
 - Hulp kunnen vragen

cijfer