

Samen Vitaal

Zorgen voor jezelf en voor elkaar

Samen Vitaal Kaart 2026 editie

Samen Vitaal is het vitaliteitsprogramma van Omring. Het helpt je om goed voor jezelf te zorgen, op je werk en thuis. Op de kaart zie je per thema waar je ondersteuning kunt krijgen, zoals bij fysieke gezondheid, mentale veerkracht, werk-privébalans of dagelijks functioneren. De kosten van deze ondersteuning betaalt Omring; de tijd is voor jezelf. Je privacy is altijd beschermd. Door te werken met Positieve Gezondheid krijg je inzicht in hoe het met je gaat en wat jij nodig hebt om lekker in je vel te zitten.

Bekijk hieronder de mogelijkheden die er voor jou zijn.

Fysiek welbevinden

Je gezond voelen: fitheid, slapen, eten, bewegen

Persoonlijke ondersteuning van een

- Vitaliteitscoach
- Preventief spreekuur bij de bedrijfsarts
- Voedingscoach
- Fysiotherapeut **nieuw**

Workshops

Workshop slapen en onregelmatig werk. Indien gewenst kun je een lichttherapie-bril gebruiken als ondersteuning van je dag en nachtritme.

Mentaal welbevinden

Communiceren • Omgaan met verandering • Gevoel van controle • Concentreren, vrolijk zijn, jezelf accepteren

Persoonlijke ondersteuning van een

- Korte mentale ondersteuning via MOOZ
- Gesprek met een vertrouwenspersoon
- Preventief spreekuur bij de bedrijfsarts

Workshop

- Rust in je hoofd

Kwaliteit van leven en werken

Lekker in je vel zitten • Op de juiste plek zitten • Balans werk/privé • Rondkomen met je geld, je veilig voelen

Persoonlijke ondersteuning van een

- Budgetcoach
- Overgangsconsulent
- Bedrijfsmaatschappelijk werker

Workshops

- Symposium over de Menopauze: 'Houd de regie in eigen hand!'
- Mantelzorglunch
- Fit naar je pensioen
- Werk/privé balans
- Grip op werkdruk

Dagelijks functioneren

Doelstellingen realiseren • Afspraken nakomen • Werkvermogen • Trots zijn op resultaten • Zorgen voor jezelf • Kunnen werken

Persoonlijke ondersteuning van een

- Digicoach
- Ergocoach
- Arbo-adviseur bij vragen over fysieke belasting
- Werkplekonderzoek door een Arbo-adviseur
- Stoppen-met-rokencoach

Meedoen

Trainingen met het team • Vitale teams • Met elkaar doen • Samenwerken

Vraag teamtrainingen aan

- Training beter slapen
- Training grip op werkdruk
- Training mindful aan het werk
- Training werk & privé in balans
- Training fit naar je pensioen

Plan een teamworkshop

- Vanuit Positieve Gezondheid naar vitale teams

Wil je graag een teamtraining aanvragen of wil je advies over de mogelijkheden? Mail dan je vraag naar Opleidingscentrum@omring.nl

Zingeving

Idealen willen bereiken • Van betekenis zijn • Blijven leren/groeien

Persoonlijke ondersteuning van een

- Loopbaancoach

ACTUELE INFORMATIE

Het aanbod kan per periode veranderen. Scan de QR-code en download hier de meest actuele Samen Vitaal-kaart.

Meer informatie: www.omringextra.nl/samen-vitaal
Vragen of aanmelden: samen.vitaal@omring.nl



MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

ZEG, hoe gaat het met jou?
Test hier jouw Positieve Gezondheid. Scan de QR.

