

WERK VITAAAL!



Blij koe, blij medewerkers: met kleine stapjes naar meer vitaliteit

Witte, strakke architectuur. Grijs gietvloeren, grote ramen. Je waant je op het hoofdkantoor van Google, maar je bent gewoon in Nederland, in Maasluis. Want via de Cornelis van der Lelylaan kom je bij de campus van Lely: een hightechbedrijf dat ook heel vernieuwend is als het gaat om de vitaliteit van hun werknemers. We spreken hierover met Claire Halkes en Nick van der Poel die bij Lely verantwoordelijk zijn voor #FitatLely.

Hoe zijn jullie bij Lely gestart met #FitatLely?

NICK: 'We hebben vorig jaar een intern onderzoek laten doen voor "Great Place To Work", hoe het personeel het vond om bij Lely te werken. Dat vormde voor ons de

basis voor toekomstige initiatieven, waarbij de health check een mooi startpunt is. "Body, mind and food", dat zijn de bouwstenen. Ook zijn we de campus flink aan het uitbreiden en krijgen we een eigen fitnesscentrum en bieden

we een gezonde lunch aan. Er zijn yogalessen en we gaan binnenkort starten met kickboksen.'

CLAIRE: 'Los van alle fysieke dingen besteden we ook aandacht aan het mentale welzijn, dit doen we bijvoorbeeld met online workshops



Elles, Harm, Claire en Nick

en masterclasses. We geloven sterk in de gedachte dat we iedere Lely medewerker fit voor de toekomst krijgen, zowel mentaal als fysiek én voor iedereen op zijn of haar eigen tempo en niveau. We zien dat er dankbaar gebruik wordt gemaakt van het programma en het positief bijdraagt aan hoe mensen in hun vel zitten. 'Dit is ook het uitgangspunt van alle Lely-producten die wij ontwikkelen; het welzijn van de koe en boer staat voorop. Die parallel maken we dus nu met dit programma. Blijje koe, blijje medewerkers!'

Hoe ziet die health check eruit?

CLAIRE: 'We hebben aantal vragenlijsten die we afnemen, die verschillende onderwerpen aan bod laten komen. We gaan in op de tien "energizers" die door Mind&Health worden gehanteerd,

'Er zijn yogalessen en we gaan binnenkort starten met kickboksen'

dat is een bedrijf dat ons helpt met de organisatie van de health check. Daarnaast worden er verschillende fysieke tests afgenomen in een grote vrachtwagen bij ons op het terrein. Ogen, oren, cholesterol, er wordt breed getest. En afsluitend volgt er een gesprek met een vitaliteitscoach die de resultaten met je bespreekt met de centrale vraag: waar is nog ruimte voor verbetering?

Kwamen hier nog bijzondere dingen uit naar voren?

NICK: 'Ja, er was een twintigtal



Harm Jorna

Functie: product engineer. 'Ik ontwikkel nieuwe machines en richt me de mechanische onderdelen.'

Sinds: 2012

Wat spreekt je aan bij het werken bij Lely?

'De vrijheid. Als ik ervoor kies om mijn werk op een bepaalde manier aan te pakken is er niemand die mij tegenhoudt. Je moet natuurlijk wel je werk afmaken, maar je hebt vrijheid om zelf je werk in te delen.'

Wat vind je van het programma van #FitatLely?

'Goed dat het wordt aangeboden. Vitaliteit, het fit blijven is heel belangrijk, zowel het mentale als het fysieke aspect. Dat geldt voor mij en voor mijn collega's. Bootcamp, ademsessies, er is voor ieder wat wils. Ik heb meegedaan aan de fitcheck die Lely had georganiseerd. Onderdeel daarvan was dat je ook sprak met een coach, die veel fitter was dan ikzelf, daarvan kreeg ik allerlei praktische tips. Bijvoorbeeld hoe je beter kunt slapen, dat heeft mij echt geholpen. We kregen ook een rapportage waarin je overzicht kreeg van verschillende onderdelen, zodat je kunt zien waar je eventueel aan kunt werken. Dat is ook iets waar je met collega's over kunt praten. En ook thuis natuurlijk.'

Vind je jezelf fit?

'Als ik mezelf vergelijk met andere mensen die hier werken, vind ik wel dat ik aan de fitte kant ben. Ik heb vroeger regelmatig gevoetbald en ben nu bezig met rennen, fietsen en klimmen. Tegenwoordig probeer ik me ook steeds meer met het mentale aspect bezig te houden. Dat richt zich bij mij vooral op een scheiding tussen werk en privé. Thuis heb ik ook letterlijk mijn werk een aparte plek gegeven.'

Heb je nog een tip voor een vitalere levensstijl?

'Doe de health check, dat weet je hoe je ervoor staat, zowel fysiek als mentaal!'



Elles Zwinkels

Functie: Team leader customer service desk
Sinds: 2016

Wat vind je van het programma van #FitatLely?

‘Ik vind het een hele mooie plus dat Lely dit aanbiedt, het is een teken dat ze begaan zijn met de mensen die hier werken. Ook mooi dat je kleine stapjes kunt zetten, dat je niet radicaal je leven hoeft te veranderen. Hierdoor kun je op een hele laagdrempelige manier bezig zijn met je gezondheid.’

Merk je ook dat je in het privéleven voordelen aan hebt?

‘Ja, ik heb met een vitaliteitscoach gesproken en die gaf me wat tips over hoe ik de balans tussen werk en privé goed in de gaten kan houden, zeker ook met twee jonge kinderen thuis. Ik kreeg de tip om zo nu en dan wat tijd voor mezelf te pakken, bijvoorbeeld om te gaan wandelen of te sporten. Want dan ben ik thuis ook energiever! Dat heeft me wel aan het denken gezet.’

De health check wordt vrijblijvend aangeboden. Maar hoe werkt dat dat intern? Geeft dat geen scheve gezichten?

‘Ik ben zelf ook lid van de ondernemingsraad en probeer collega's hiervoor te motiveren. Door er intern veel over te praten, werden de meeste mensen enthousiast. Het was ook belangrijk om te beseffen dat Lely verder niets doet met de verzamelde informatie per individu, dat wordt anoniem verwerkt.’

Beschouw jij jezelf als een vitaal persoon?

‘Hartstikke! Maar er is altijd ruimte voor verbetering. Ik probeer bewust met kleinere stapjes dingen beter te doen. Vaak even nog een rondje te lopen. De trap nemen in plaats van de lift. Niet te rigoureuus, dat werkt het beste voor mij.’

Als je iemand nog een tip zou mogen geven, wat zou dat dan zijn?

‘Kleine stapjes. En neem de ruimte voor jezelf. En als je werkgever zo'n vitaliteitsprogramma aanbiedt, maak er dan gebruik van!’

WERK VITAAAL!

mensen die een doorverwijzing kreeg naar een arts, door bijvoorbeeld hoge bloeddruk of cholesterol. Dat is best heftig, maar daarom doe je dit ook. Eigenlijk zouden we allemaal zo'n APK regelmatig moeten doen, preventie is heel belangrijk. Het maakt mensen bewuster van hun gezondheid. Waarom wel een APK voor je auto maar niet voor jezelf?’

En Claire en Nick, hoe vitaal vinden jullie jezelf?

CLAIRE: ‘Ik kan wel zeggen dat ik redelijk vitaal ben en hierin een goede balans heb aangebracht die voor mij werkt. Bewegen, door de weeks op het eten letten, maar zeker ook in het weekend het wijntje niet laten staan of uit eten gaan. Dat zit er bij mij wel goed in.’

NICK: ‘Ik heb zeker ook wel die balans. Ik denk overigens dat die balans bij iedereen anders is. En ik word er wel eens moe van als anderen zeggen dat ik die niet heb. Ik werk hard en loop fanatiek marathons, maar heb daarin mijn balans gevonden.’

Kunnen medewerkers dan altijd

individueel beslissen wanneer ze wel of niet werken?

NICK: ‘Nee, het assemblagewerk gaat gewoon door. Maar daarbij houden we extra rekening met het inplannen van voldoende pauzes tijdens de diensten. Bij een storingsmonteur is dat bijvoorbeeld wel anders, die moet gewoon meteen aan de slag als er een machine stilstaat. Daar heeft een koe ook last van.’

Claire: ‘Je merkt ook dat de monteurs dat graag doen. Ze zijn ontzettend bevoegen en trots op de bijdrage die ze leveren.’

Hoe communiceren jullie intern over vitaliteit?

CLAIRE: ‘We hebben een wekelijkse nieuwsbrief, waarin we informatie over de activiteiten geven en ervaringen delen. En gewoon leuke feitjes. De ambitie is om die nu wereldwijd aan te gaan bieden. Dat is mooi voor de organisatie, om ervaringen te delen en om het echte OneLely gevoel te versterken. Je ziet van alles voorbijkomen uit alle windstreken, dat is heel mooi om te zien. Onze collega's in het buitenland zijn soms nog fanatieker dan in Nederland.’

LELY

Lely is een familiebedrijf, sinds 1948. Innovatief in de agrarische wereld. Begonnen met alles wat achter de tractor hangt om het land te bewerken en drie jaar geleden volledig overgegaan op robotica. Alles is gericht om het werk van boeren aangenaamer te maken. Bijvoorbeeld een robot om de koeien te melken, te voeren en de stal schoon te houden. En sinds kort heeft Lely ook met een kleine zuivelfabriek voor op het erf van de boer waarbij de melk van de koe meteen in de fles gaat onder het label ‘Mijn Melk’. Er werken in het totaal ongeveer tweeduizend mensen bij Lely, waarvan elfhonderd in Nederland.

www.lely.com

