



SAMEN STER KER

in de Optiekbranche



Jouw werk. Jouw energie. Jouw toekomst.

Waarom deze projecten?

Werken in de optiekbranche is veelzijdig. Je helpt klanten iedere dag om scherp te zien, maar jouw eigen gezondheid en ontwikkeling mogen daarbij niet uit het oog verloren worden. Lange werkdagen, intensief klantcontact en altijd alert blijven – het vraagt veel van je.

Daarom zijn er zes projecten ontwikkeld, speciaal voor medewerkers in de optiekbranche. Praktisch, gratis en toegankelijk voor iedereen van 18 jaar en ouder, die minimaal 12 uur per week in de optiekbranche werkt.

Of je nu starter bent, in opleiding of al jarenlang ervaring hebt: er zit altijd iets bij dat jou helpt. Voorwaarde is wel dat je een dienstverband hebt bij een opticien.

Meer info & aanmelden: **www.optiekvitaal.nl**

Voorwaarden voor deelname

- Je bent werkzaam in de optiekbranche.
- Je hebt een dienstverband.

*“Samen maken we de optiekbranche
gezonder, veiliger en toekomstbestendiger.”*

"Een kleine check, een groot verschil."



Check jezelf. **Blijf gezond en scherp.**

Hoe fit ben jij eigenlijk? Met de gratis fysieke gezondheidsscan via BENU Apotheken ontdek je het meteen. Binnen een week ontvang je een voucher en kun je terecht bij een van de 175 BENU-locaties.

Daar worden je bloeddruk, cholesterol, glucosewaarde, buikomvang en BMI gemeten. Je gaat naar huis met heldere resultaten én praktische tips om aan de slag te gaan met je gezondheid.

Deelname is mogelijk via www.optiekvitaal.nl



Rust in je hoofd begint met overzicht in je financiële situatie

Maak je je zorgen om geld? Je bent niet de enige. Geldzaken kunnen stress geven, en dat neem je mee naar je werk.

In twee persoonlijke online sessies helpt Stichting Knip jou je inkomsten en uitgaven helder in kaart te brengen. Met praktische tips en begeleiding. Zo krijg je grip op je geld en rust in je hoofd.

Ga naar www.optiekvitaal.nl en meld je aan.

"Grip op je geld = rust in je hoofd."

"Fit op de vloer, vrolijk na je werk."



Fit & Vitaal werken **Een boost voor je energie**

Een sportabonnement t.w.v. € 327 speciaal voor jou. Kies zelf wat bij je past: fitness, yoga, zwemmen of gewoon wandelen in de buitenlucht.

Bewegen geeft je meer energie, vermindert stress en helpt om klachten te voorkomen die ontstaan door veel staan of repeterende handelingen.

En het mooiste? Jij betaalt niets – tenzij je kiest voor een duurder abonnement, dan betaal je alleen het verschil.

Ga naar www.optiekvitaal.nl en meld je aan.

Let op! Deze aanbieding is eenmalig, word je lid van een vakbond, dan mag je een tweede abonnement afsluiten.



Zeker en veilig op de vloer

Werken in de winkel is heel leuk! Het contact met klanten is meestal fijn, maar soms ook lastig. Hoe reageer je op grensoverschrijdend gedrag, agressie of diefstal?

De training Veilig werken in de winkel geeft je praktische tips aan de hand van voorbeelden uit de praktijk. Je leert risico's herkennen, je grenzen bewaken en effectief handelen in lastige situaties. Dat geeft vertrouwen – elke dag opnieuw.

Ga naar www.optiekvitaal.nl en schrijf je in voor de online training.

“Jij en je collega’s horen je veilig te voelen.”

"Even opletten nu = relaxter leven later."



Pensioen zonder poespas

Pensioen klinkt misschien ingewikkeld en ver weg. Toch gaat het over jouw leven later. Met de nieuwe pensioenwet verandert er veel, en het is slim om daar nu al grip op te krijgen.

Met Onafhankelijk Pensioen Advies (OPA) krijg je in een korte, heldere sessie precies te horen wat dit voor jou betekent. Misschien wil je wel eerder stoppen of gaat je voorkeur uit naar langer doorwerken. Wat dat voor jou persoonlijk betekent, legt een onafhankelijk adviseur jou uit. Geen moeilijke taal, maar praktische uitleg en slimme keuzes.





De Scholingsbonus

Leren en ontwikkelen loont altijd

Heb jij in 2024 of 2025 een training of cursus gevolgd? Dan kun je een scholingsbonus van €40 aanvragen. Ben je lid van CNV of FNV? Dan is dat zelfs €50. Dit bedrag wordt rechtstreeks op jouw bankrekening gestort.

Een mooie waardering voor je inzet én een stimulans om te blijven leren. Want nieuwe kennis maakt je niet alleen beter in je vak, maar geeft ook zelfvertrouwen en plezier.

"Elke cursus is een investering in jezelf."

"Samen maken we de optiekbranche sterker."

Samen sterker met de vakbond

De naam zegt het al een beetje: vakbonden zijn er voor vakmensen.

Ze komen op voor hun belangen en verdedigen die.

We kennen de vakbonden allemaal van de cao's die zij afsluiten

met werkgevers. Daarin staat onder meer met hoeveel procent

de salarissen dat jaar omhooggaan. Maar in de cao staat meer.

Afspraken over de werktijden bijvoorbeeld. Over het aantal

vakantiedagen, over toeslagen, over veilig en gezond werken en meer.

Bij het maken van deze afspraken houden de bonden de belangen

van de werknemers uiteraard goed in de gaten. Dit is de reden dat

FNV en CNV zich hard willen maken voor een nieuwe cao.

Hoewel er nu geen cao is kun je wel lid worden van een vakbond.

Als vakbondslid kun je dus altijd bij jouw bond aankloppen met

vragen.

We kunnen (en willen) je geen advies geven over wélke bond je het

beste kunt kiezen. Dat moet je zelf beslissen. Op hun websites lees

je waar de betreffende bond voor staat en wat deze jou te bieden

heeft. Het is belangrijk dat je je daarbij thuis voelt.



Voordelen van een vakbond

Een vakbondslidmaatschap betaalt zich dubbel en dwars terug. Vooral als je het slim doet en gebruikmaakt van de extra voordelen van de bond. Zowel CNV als FNV hebben namelijk speciale ledenkortingen. Denk aan kortingen op verzekeringen, reizen, aankopen en meer. Maar de bonden bieden ook gratis cursussen, loopbaancoaching, financieel advies, hulp bij het invullen van je belastingpapieren enzovoort. Kijk maar eens op de websites van de vakbonden.

10 goede redenen om lid te worden van een vakbond:

- 1 Invloed op je arbeidsvoorwaarden
- 2 Persoonlijk advies over werk en inkomen
- 3 Juridische hulp bij werk en inkomen
- 4 Hulp bij beroepsziekte en letselschade
- 5 Weten wat er speelt in je sector
- 6 Loopbaanadvies
- 7 Hulp bij het invullen van je belastingaangifte
- 8 Voordelige zorgverzekering
- 9 Korting met ledenvoordeel
- 10 Voordelige aanvullende rechtsbijstandsverzekering



Word lid van een vakbond
en krijg een tweede
sportabonnement gratis!
Ontdek hier welke vakbond
het beste bij jou past.



"Samen maken we de optiekbranche sterker."

Samen sterker met de vakbond

Wil jij nog meer betekenen voor je collega's? Word ambassadeur! Je helpt anderen op weg, laat zien wat de voordelen zijn van vakbondslidmaatschap en mag meedoen aan álle zes projecten.

Bovendien kun je onder voorwaarden een extra sportabonnement verdienen.

Meld je aan als ambassadeur via: www.optiekvitaal.nl



"Een gezonde branche begint bij gezonde medewerkers. Jij maakt het verschil – voor jezelf én je collega's."

Doe mee dit is voor jou!

- ✓ Gratis deelname (behalve een kleine bijbetaling bij een duurder sportabonnement)
- ✓ Voor iedereen werkzaam in de optiekbranche met een dienstverband
- ✓ Aanmelden is eenvoudig via:
www.optiekvitaal.nl



F H
K N

Deze projecten zijn mogelijk gemaakt door financiële middelen van Stichting werknemersbelangen, een initiatief van FNV en CNV. De uitvoering wordt verzorgd door FHKN B.V.