

Blijf fit en vitaal in de levensmiddelenbranche!

mogelijk gemaakt door Stichting 3xM Levensmiddelen



Blijf fit, financieel
sterk en mentaal
in balans!

Blijf leren en
groeï in je vak

Dit project is een initiatief van FNV





Blijf fit en vitaal in de levensmiddelenbranche



Werken in de levensmiddelenbranche is dynamisch en uitdagend. Elke dag zet jij je in om ervoor te zorgen dat heel veel mensen kunnen genieten van verse en veilige producten. Maar goed voor jezelf zorgen is minstens zo belangrijk! Daarom ondersteunt *mmm lekker werken* jou bij het behouden van je vitaliteit – fysiek, financieel én mentaal. Of het nu gaat om een gezondere leefstijl, grip op je financiën of lekker in je vel zitten, wij bieden jou de tools en begeleiding om het beste uit jezelf te halen.

Samen zorgen we ervoor dat jij met plezier naar je werk gaat en daarnaast energie overhoudt voor andere dingen die je leuk vindt. Doe mee en ontdek wat *mmm lekker werken* voor jou kan betekenen!

De voorwaarden

Werk je **minimaal 12 uur per week** in de levensmiddelenbranche en ben je **18 jaar of ouder**? Dan is dit aanbod voor jou! Pak deze kans en investeer in jezelf! Deelname is volledig vrijblijvend, zolang er budget beschikbaar is. Aanvragen worden beoordeeld op volgorde van binnenkomst.





Hoe werkt het?

Je meldt je aan via www.mmmlekkerwerken.nl voor deelname aan een **Preventief Medisch Onderzoek (PMO)**, waarmee je inzicht krijgt in je gezondheid en vitaliteit. Dit onderzoek bestaat uit:

1

Een online vragenlijst. Hiervoor ga je naar de website www.mmmlekkerwerken.nl, klik op het invulformulier van de Vital Scan. Na het beantwoorden van enkele vragen kun je doorklikken naar de vragenlijst van Adaptics.

2

Een fysiek onderzoek.

Het fysieke onderzoek vindt plaats op een van de 175+ BENU apotheek-locaties in Nederland en omvat de volgende metingen:

- ★ Cholesterolmeting
- ★ BMI-meting
- ★ Bloedglucosemeting
- ★ Bloeddrukmeting

Liever thuis testen? Dat kan! Vraag eenvoudig een thuistest aan in de online omgeving na het invullen van de vragenlijst. Je kan er ook voor kiezen om deze stap over te slaan.

3

Een persoonlijk adviesgesprek met een vitaliteitsprofessional van Adaptics. Na afronding van de vragenlijst en de optionele fysieke test volgt een persoonlijk adviesgesprek met een vitaliteitsprofessional van Adaptics. Hierdoor krijg je een helder beeld van je gezondheid én praktische handvatten om deze te verbeteren.



Extra ondersteuning van € 300!

Als deelnemer kun je een tegemoetkoming ontvangen van **€ 300,-** om een cursus, sportabonnement of coachingstraject te volgen en actief in jezelf te investeren. Is de cursus of training duurder? Dan kun je de **€300,-** inzetten en het resterende bedrag zelf bijleggen. En in sommige gevallen zijn er voor jou geen kosten verbonden aan je keuze.

Doe mee!

Schrijf je nu in op www.mmmlekkerwerken.nl en kies samen met je vitaliteitsprofessional een cursus, coaching traject of sportabonnement dat bij jou past.

Kies uit de volgende onderdelen:

Blijf leren en **groeï** in je vak!

Een cursus, advies of sportabonnement om **fysiek**,
mentaal en **financieel gezond** te blijven.

Loopbaan- en ontwikkeladvies om te ontdekken
welke stappen jij kunt zetten.

Een cursus die bijdraagt aan jouw **persoonlijke ontwikkeling**.





Blijf leren en groei in je vak! Product- en Vakkennis

Leren en jezelf ontwikkelen draagt bij aan je kennis, ondersteunt je loopbaan en kan je werkplezier vergroten.

Er zijn heel veel leuke **trainingen en cursussen**, en het aanbod is divers, denk aan:

Aankomend verkoopmedewerker

Als aankomend verkoopmedewerker zorg je samen met je team dat de winkel altijd perfect gevuld is. Je weet van aanpakken, samen los je de vrachtwagens, je vult de schappen en koelingen en je zorgt dat de winkel er verzorgd en uitnodigend uitziet.

Timemanagement

Als werknemer in deze branche wil je jouw werk efficiënter en slimmer aanpakken. Met deze training krijg je praktische tools om beter te plannen en je arbeidsproductiviteit te vergroten.

Basis- en gevorderde wijntrainingen

Deze trainingen bieden je uitgebreide wijnkennis, zodat je klanten beter kunt adviseren en een hogere service kunt leveren.

En minstens zo belangrijk: wie zich ontwikkelt en nieuwe uitdagingen aangaat, zit lekkerder in zijn vel, beleeft meer werkplezier en presteert beter.

Heb je nog meer argumenten nodig om door te groeien in je vak?

Op de site www.mmmlekkerwerken.nl vind je tal van (vak)opleidingen in de levensmiddelenbranche.





Fysiek, mentaal en financieel

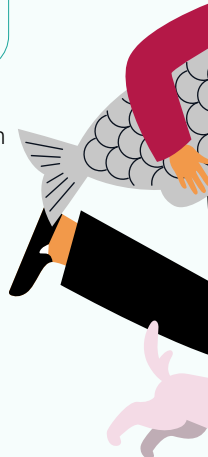
Blijf fit, mentaal in balans en financieel sterk!

Je werkt in een dynamische wereld van de levensmiddelenbranche, en dat vraagt om energie! Daarom bieden we jou de kans om fysiek, financieel en mentaal gezond te blijven.

- ★ Blijf in beweging met een **sportabonnement**. Kies een sportschool die bij je past en voel je energieker!
- ★ Ontwikkel jezelf met een **cursus** die bijdraagt aan je **gezondheid** – fysiek of mentaal.
- ★ Krijg grip op je geld met hulp van een **geldcoach**. Zo voorkom je financiële zorgen en houd je rust in je hoofd.
- ★ Wil je eerder stoppen of juist langer doorwerken? Een onafhankelijke **pensioenadviseur** helpt je inzicht te krijgen in de gevolgen.
- ★ Werk aan je vitaliteit met een **vitaliteitscoach**. Samen kijken we hoe jij lekker in je vel blijft zitten.
- ★ **Ongewenst gedrag** en misstanden horen nergens thuis. **Mmm in vertrouwen** biedt een veilige plek om dit te melden. Dit loket luistert, ondersteunt en schakelt hulp in waar nodig.
- ★ **Preventie en ondersteuning** bij verzuim door middel van een verzuimbegeleidingstraject. Wij helpen je graag om je werk zo goed en gezond mogelijk uit te voeren of om weer verantwoord aan de slag te gaan.

Dit alles helpt jou om met plezier naar je werk te gaan en langer fit en vitaal te blijven. Dus: maak er gebruik van en investeer in jezelf!

“Jij staat centraal! Door te investeren in jouw welzijn en ontwikkeling, werken we samen aan een sterke en vitale branche.”





Loopbaan- en ontwikkeladvies

Haal het beste uit je loopbaan met professionele coaching!

Wil jij groeien in je werk, iets nieuws leren of ontdekken wat écht bij je past? Met ons loopbaan- en ontwikkeladvies krijg je persoonlijke begeleiding van ervaren coaches die je helpen om richting te geven aan je carrière.

Professionele loopbaancoaches

Experts van **Youfit@retail** staan voor je klaar om samen met jou je talenten en mogelijkheden in kaart te brengen.

Ontdek je sterke punten

Wat vind je leuk? Waar ben je goed in? Een coach helpt je dit **inzichtelijk** te maken.

Groeien in je werk

Wil je **doorgroeien** binnen je functie of een andere richting op? Samen kijken we naar de beste stappen.

Persoonlijk en praktisch advies

Je krijgt **begeleiding op maat**, afgestemd op jouw situatie en doelen.

Jouw ontwikkeling staat centraal.

Of je nu net begint of al jaren in de branche werkt, onze coaches helpen je op weg. Maak gebruik van deze kans en investeer in jezelf! Meer weten? Kijk snel op onze site www.mmmlekkerwerken.nl.

“Fit, vitaal en met plezier aan het werk!”





Blijf groeien en haal meer plezier uit je werk!

Wil je jezelf ontwikkelen en met nog meer plezier naar je werk gaan? In de levensmiddelenbranche is er altijd ruimte om te leren en te groeien!

Door te investeren in jezelf werk je met meer energie, motivatie en plezier. En dat is niet alleen goed voor jou, maar ook voor je collega's, klanten en werkgever! Wil jij aan de slag met je persoonlijke ontwikkeling? Pak die kans en maak gebruik van de mogelijkheden!

Kijk op www.mmmlekkerwerken.nl.



Dit project is een initiatief van FNV en wordt mogelijk gemaakt door Stichting 3XM Levensmiddelen. Daarin werken Vakcentrum, CNV en FNV samen.

