



**Arbody-preventieve Tiltraining
 akkerbouw- en diervoeder bedrijven**

Op en tijdens het werk

Doel:	<p>Doel medewerkers akkerbouw- en diervoeder bedrijven: Bewust omgaan met het lichaam in de persoonlijke werksituatie van elke deelnemer. Daarbij worden aangeleerde technieken geoefend en uiteindelijk automatisch toegepast.</p> <p>Doel akkerbouw- en diervoeder bedrijven: 1. Aandacht medewerkers en daardoor tevreden personeel 2. Preventie ziekteverzuim, lage ziektekosten (korte/ lange termijn)</p>
Indeling:	Per groep van ca. 4-8 p. inclusief individuele werkplekbegeleiding
Programma:	<p>Introductie (/ toolboxmeeting) groep (ca. 0,5 uur)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gezonde houding en bewegingen • Basisprincipes akkerbouw- en diervoeder bedrijven • Beelden uit de praktijk (digitale praktijkfoto's) • Draagvlak creëren voor de cursus • Wat te doen bij beginnende klachten <p>Werkplekinstructies tijdens en op het werk (ca 20 min p.p.)!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Basisprincipes tijdens en op het werk • Aandacht op houding in specifieke werksituaties • Directe correctie op slechte bewegingen • Feedback door digitaal beeldmateriaal (foto's)
Optioneel:	<p>(Screening, voor 45 euro p.p.)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Basisprincipes gezond bewegen • Nulmeting, start persoonlijk dossier/ logboek <p>(Follow up, voor 50 euro p.p./follow up)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Structurele individuele begeleiding over langere periode
Cursusmateriaal:	<p>1 Tiplijst of tipkaart en/of fototips, NB: Thema-schilderij beschikbaar voor 100 euro</p>
Totale duur:	Een halve dag
Data:	In overleg
Kosten:	<p>Programma €450 per groep Screening € 45 per persoon Follow-up € 50 per persoon (incl cursusmateriaal, excl 19%BTW en €0,28/km reiskosten)</p>
Lokaties:	<p>Voorlichting: ruimte in company (Screening: ruimte in company) Werkplekinstructie: op de werkplek (Follow-up: op de werkplek)</p>