

Doe de gezondheidscheck op ViP-online

'Een week overleven op pizza is niet verantwoord'



Babyboomer Huub Wieleman en generatie Y'er en Dominique Geurden vinden dat er naast hard werken voldoende tijd over blijft om gezond te leven en te bewegen.

Sinds drie maanden is er ViP-online, jouw persoonlijke gezondheidsportaal. ViP-online is onderdeel van Deloitte's vitaliteitsprogramma. Het invullen van de online vitaliteitstest geeft Deloitte als werkgever de mogelijkheid om aan de hand van jouw wensen het werkklimaat te verbeteren. Maar hoe beoordelen Deloitters hun work/life-balans eigenlijk? Ziet een babyboomer het anders dan een twintiger van de Y-generatie? We vroegen het aan Huub Wieleman, functionleader Audit, en Dominique Geurden, analyst Internationaal Core Tax.

Je zou verwachten dat beide Deloitters heel verschillend tegen hun work/life-balans aankijken. Maar babyboomer Huub Wieleman en Dominique Geurden, die de relaxte generatie Y vertegenwoordigt, delen juist veel inzichten. Ze zijn beiden sportief en hun gezondheid is dik in orde. Bovendien is hun werk erg belangrijk voor ze. Huub: "Ik haal veel energie uit mijn werk. Dat zit 'm vooral in alle mensen die je tegenkomt en de oplossingen die je verzint voor je klanten." Dominique ziet haar werk net als haar

sportbeoefening. "Je stelt jezelf een doel en traint om beter te worden. Het is leuk en je krijgt er energie van. Ja, zowel in mijn werk als in de sport ben ik bloedfanatiek."

Privé en werk door elkaar

Dominique werkt standaard meer dan veertig uur en doet ongeveer drie keer per week aan fitness. Ook heeft ze de bruine band in judo en nam ze actief deel aan wedstrijden. Huub kan moeilijk inschatten hoeveel uren hij werkt. "Mijn

privé- en werktijd lopen erg door elkaar. 's Avonds ben ik nog vaak bezig met netwerken en op recepties. Terwijl ik er overdag wel eens tussenuit ga voor privéaangelegenheden." In het weekend maakt hij altijd tijd om met zijn club te trainen voor internationale marathons. Dublin, Shanghai, Berlijn en Bordeaux heeft hij al gedaan.

Uitslapen en uit eten

Beide Deloitters maken dus flinke werkdagen. Maar Dominique voelt dit niet als belasting. "Ik merk het niet eens als het al

18.00 uur is. Ook presteer ik beter als ik meer druk heb." Toch moet je niet steeds te veel druk op de ketel hebben en dat zelf leren aanvoelen, vindt Huub. "Bij Audit heb je te maken met piekperiodes. Dat is voor mij goed vol te houden als ik na een drukke week in het weekend zorg dat ik lekker lang kan uitslapen en 's avonds gezellig uit eten ga bijvoorbeeld."

Dat er onvoldoende tijd over blijft om gezond te leven en te bewegen, vinden Dominique en Huub onzin. "Voor een marathon train ik normaal in het weekeinde. In de aanloop voor een marathon blokkeert onze secretaresse de woensdagavond tussen 19.00 en 21.00 uur voor training en plannen we mijn afspraken er gewoon om heen."

Overleven op pizza

Of die gezondheid je eigen zaak is? Dominique vindt van

wel. "In beginsel heb je altijd zelf een keuze." Maar Huub is van mening dat het management hierin ook een verantwoordelijkheid heeft. "Je kunt mensen niet overvragen en je

hun leven anders in te richten. Dat is wel zo gezond!"

Bewust bezig zijn

Dat hun werkgever het vitaliteits programma aanbiedt, vinden de babyboomer en de Y-generatie goed. "Het is eigenlijk een oproep om heel bewust bezig te zijn met je leven", zegt Huub.

"Zelf doe ik dat graag tijdens mijn vakantie. Dan blik ik terug op de afgelopen periode en bedenk ik nieuwe plannen." Om het vitaliteitsprogramma meer body te geven, zou Dominique graag een topsporter willen uitnodigen die ook in het bedrijfsleven werkzaam is. "In tijden van crisis geeft dat een mooie energy boost en het vitaliteitsprogramma gaat daardoor nog meer leven!"

Meer informatie:
www.vipdeloitte.nl

WE ARE



SHIE YEE AU YEUNG
Leeftijd 25

Wat deed je hiervoor?
Student fiscale economie en werkstudent bij PwC.

Waarom Deloitte?
Big Four-organisatie met een informele sfeer.

Waar ga je werken?
International Core Tax.

Grootste droom?
Werken in New York of Hong Kong.

Motto?
Geen.

IVO WERKMAN
Leeftijd 21

Wat deed je hiervoor?
Countermedewerker bij Jumbo Hoogezand.

Waarom Deloitte?
Leuke, jonge en enthousiaste mensen en een club met veel ontwikkelingsmogelijkheden.

Waar ga je werken?
Bij Audit SME, waar ik stage loop gericht op het MKB.

Grootste droom?
Niets in het bijzonder.

Motto?
Altijd blijven lachen.

TESSA VAN DEN BERG
Leeftijd 35

Wat deed je hiervoor?
Ik werkte vijf jaar in China voor Nokia en SAP.

Waarom Deloitte?
Een dynamische, professionele organisatie, met veel mogelijkheden om initiatieven te ontplooiën en veel aandacht voor Learning & Development.

Waar ga je werken?
HR, Central Learning (GSC)

Grootste droom?
Om vanuit Deloitte een samenwerking op te zetten met VSO, die professionals als accountants, uitzendend naar ontwikkelingslanden om hun kennis en ervaring te delen met ziekenhuizen, scholen en overheidsinstanties.

Motto?
Life is not waiting for things to happen.

ViP in vogelvlucht

Vitaliteit leeft bij Deloitte. Sinds de lancering eind vorig jaar van de vitaliteitsportal hebben honderden Deloitters een healthcheck gedaan of een van 32 andere kennistesten (van *Allergie tot Wijs op reis*), quickscans (van *Astma op het werk* tot *Wil ik een niet-roker worden?*) of self-monitors (van *Eet je gezond* tot *Slaapdagboek*) ingevuld.

Samen zijn zij goed voor maar liefst 8.500 virtuele bezoeken. Een greep uit de cijfers:

- 50% wil meer bewegen.
- 42% doet een tot twee keer per week een inspannende activiteit.
- 55% redt het niet om twee stuks fruit per dag te eten.
- 77% drinkt af en toe alcoholische drank.
- 80% rookt niet.

Omdat de uitkomsten van de testen de leidraad vormen voor het vitaliteitsbeleid van Deloitte, geldt: hoe meer gegevens, hoe beter. Ga dus ook naar www.vipdeloitte.nl, maak gebruik van de 70 gratis waardepunten die je via de website kunt besteden en werk aan je eigen vitaliteit en die van jouw collega's!