

Regionale vakmensenbijeenkomsten

Deelname gratis



Zaterdag 26 september 2020

10.00 – 16.00 uur

FNV Regionaal Vakbondshuis Groningen

Leonard Springerlaan 23 Groningen

Programma*

- 09.30 uur** Inloop met koffie en iets lekkers
- 10.00 uur** **Aftrap**; waarom deze dag en uitleg programma
- 10.15 uur** **Voorlichting CAO Taxivervoer en arbeidstijden**
Door: FNV Taxi
- 11.00 uur** **Scholing rolstoelvervoer**
Door: een taxileraar
- 12.00 uur** **Lunch**
- 13.00 uur** **Workshops [Sterk aan het stuur](#) (keuze A of B))**
- A. Fit op de Rit**
Door: Peer Vos (SFM en FSO)
- B. Stressmanagement**
Door: Caroline Slikker (Adaptics)
- 15.00 uur** **Einde programma**

* Doorlopend zijn er mogelijkheden om een **health check** af te nemen



In samenwerking met



Inhoud Programma

CAO en arbeidstijden voorlichting

Door: FNV

Als werknemer is het van belang om te weten wat je rechten en je plichten zijn binnen de taxi sector. We nemen je mee in de belangrijkste punten binnen de cao en de wet die van invloed zijn op jouw duurzame inzetbaarheid. Je kunt denken aan: 'hoe stel je een gezond rooster samen?' en 'wat zijn je rechten en plichten als je onverhoopt arbeidsongeschikt bent?'. Het is een interactieve voorlichting met ook veel ruimte voor vragen die jij zelf hebt rondom je arbeidsvoorwaarden en omstandigheden.

Scholing rolstoelvervoer

Door: taxileraar Harry Damstra

Goed en Veilig rolstoelvervoer is afhankelijk van het materiaal waarmee wordt gewerkt. Maar zeker zo belangrijk is dat de chauffeur en z'n passagier weten hoe er mee moet worden gewerkt. In deze mini-training wordt op de risico's van het rolstoelvervoer, de wet- en regelgeving, verantwoordelijkheden van de chauffeur en de passagier ingegaan, waarbij de belangrijkste punten van de actuele Code VVR worden meegenomen.

Workshops

A. Fit op de Rit

Door: Peer Vos (SFM en FSO)

Niet iedereen weet hoe je een gezonde levensstijl invoert. Tijdens de workshop gaan we in op de invloed van: Bewegen, Roken, Alcohol, Voeding en Ontspanning (BRAVO) op uw gezondheid. In een interactieve workshop behandelen we de invloed van uw leefstijl op uw gezondheid. Net zoals je de taxi of bus zo lang mogelijk in bedrijf wilt houden, geldt dat ook voor uw lichaam. Een goede conditie loont!

B. Stressmanagement

Door: Caroline Slikker (Adaptics)

Ieder mens heeft stress. En dat heeft een functie. Stress helpt ons bij de prestaties die we dagelijks moeten leveren. Stress maakt dat we ons focussen en optimaal kunnen presteren. Zorgelijk wordt het pas wanneer we overzicht en gevoel van controle verliezen. Steeds meer mensen worstelen hiermee, omdat het aantal prikkels alleen maar toeneemt. Door het hoge tempo van leven, hoge eisen, onregelmatigheid, de grote hoeveelheid informatie die we dagelijks moeten verwerken. In deze workshop ervaar je de relevantie van ontspanning, zodat je meer energie overhouden gedurende de dag.

* Health checks

De health check bestaat onder andere uit een bloeddrukmeting en een test op de Tanita weegschaal. Deze meet de verhouding tussen spieren, vet, vocht, en botten. De health check geeft een aardig beeld hoe uw lichamelijke gezondheid ervoor staat. Zo krijgt u te horen wat uw metabolische (= 'echte') leeftijd is. De metabolische leeftijd zegt iets over de leeftijd van uw fysieke lichaam. U krijgt een toelichting/advies op de uitslag waarmee vanzelfsprekend vertrouwelijk wordt omgegaan.



In samenwerking met

