

UITNODIGING

# Investeer een uur in jezelf.



Doe gratis mee aan het Preventief Medisch Onderzoek en ontdek wat jou helpt om gezond, energiek en met plezier te blijven werken.



**Ondernemersfonds Utrecht**, Ondernemersvereniging **Het Fluwelen Handvat** en **Instituut voor Vitaal Ondernemen** nodigen jou uit voor een gratis Preventief Medisch Onderzoek (PMO). Samen zetten wij ons in voor een gezonde, vitale en toekomstbestendige werkomgeving voor iedereen die in dit gebied werkt.

## Waarom bieden wij dit aan?

Via het Ondernemersfonds investeren ondernemers gezamenlijk in initiatieven die bijdragen aan een sterker en aantrekkelijker gebied. Trekkingsgebied 39 heeft ervoor gekozen te investeren in de gezondheid en vitaliteit van medewerkers. Daarom kunnen wij dit PMO kosteloos aanbieden.

# Werk gezond. Voel je goed. Doe mee aan het gratis PMO.

*Werk je in trekkingsgebied 39 in Utrecht? Dan kun je gratis deelnemen.*

## WAT IS EEN PMO?

Een Preventief Medisch Onderzoek bestaat uit een **vragenlijst**, een aantal **fysieke metingen** en een adviesgesprek met een vitaliteitscoach. Het PMO vindt plaats bij Instituut voor Vitaal Ondernemen op de **Maliebaan in Utrecht**.

## HOE WERKT HET?

- 1 Meld je aan via de QR-code
- 2 Plan een afspraak via onze tool
- 3 Vul de vragenlijst in (± 15 minuten)
- 4 De coach meet o.a. gewicht, BMI & vetpercentage, cholesterol, glucose, ogen, oren en lenigheid. De meting vindt plaats op Maliebaan 75, Utrecht.
- 5 Na de meting bespreek je samen de resultaten en krijg jij persoonlijk advies

## WAT KOST HET?

Voor jou als medewerker is deelname **100% gratis**. Het PMO wordt volledig betaald vanuit de samenwerking tussen **Ondernemersfonds Utrecht** en **Ondernemersvereniging Het Fluwelen Handvat**.

## IS MIJN INFORMATIE VEILIG? JA, ABSOLUUT

- Jouw gegevens worden vertrouwelijk behandeld
- Resultaten worden nooit gedeeld met je werkgever
- Deelname is volledig vrijwillig
- Alleen jij ontvangt jouw persoonlijke resultaten