



‘De centrale vraag blijft
toch wel bij vitaliteit:
wat werkt er nou echt?’

Op reportage in het Centrum voor Vitaliteit

BEWEGEN EN NETWERKEN VOOR EEN VITALE REGIO

De vitaliteitseconomie in de Leidse regio stimuleren, en tegelijkertijd de vitaliteit vergroten van de mensen die er wonen, werken en studeren. Dat is wat het Centrum voor Vitaliteit wil bereiken, samen met bedrijven, kennisinstellingen, gemeenten, burgers, werkenden en studenten.



Hoera, weer een *healthcoin* verdiend! En dat simpelweg door de trap te nemen in plaats van de lift. In het gemeentehuis van Leiderdorp werd in 2017 een pilot uitgevoerd, waarbij meer dan honderd gemeenteambtenaren healthcoins konden verdienen met extra beweging, voedszaam eten of ander gezond gedrag. Met polsbandjes en apps werden hun activiteiten gemeten. Zo kregen de deelnemers feedback – en healthcoins. Vervolgens konden ze hiermee een gezonde lunch aanschaffen in de bedrijfskantine of sportactiviteiten betalen.

Uitbreiding

De resultaten van dit experiment zijn positief: healthcoins leveren een mooie bijdrage aan een gezonde levensstijl. Maar er is ook een economische invalshoek, zegt Erik Baars, projectleider van het Centrum voor Vitaliteit (CvV). “Op deze manier ontwikkelen we een regionale markt voor onder-

nemers die een product of dienst leveren die een fitte en gezonde levensstijl makkelijker bereikbaar maakt. Dat bevordert de vitaliteit en, zo bleek uit de evaluatie, het stimuleert tegelijkertijd de lokale vitaliteits-economie.”

Als vervolg wil Leiderdorp dit idee samen met het CvV uitbreiden naar de andere partners van Economie071. In de hele Leidse regio komen er dan mogelijkheden om healthcoins te verdienen en uit te geven. Zo kunnen de deelnemers goedkoper naar de sportschool of biologische groenten kopen.

Trap naar boven

Om bij het CvV te komen, nemen bezoekers eerst de trap naar boven. Het centrum heeft namelijk zijn intrek genomen op de eerste verdieping van HUBspot aan de Langegracht in Leiden. De ruimten daar bestaan uit pop-up-kantoren met veel zitjes en overlegtafels, die een informele en innovatieve sfeer uitstralen. Erik is als arts-epidemioloog gepromoveerd op gezondheidsbevordering en werkt als lector aan de Hogeschool Leiden. Namens deze partner is hij twee dagen per week actief voor het centrum. Hij vindt het een verrijking van zijn werk om nu met drie werkelden de vraagstukken over vitaliteit bij elkaar te brengen.

HET CENTRUM VOOR VITALITEIT: HOE EN WAT

Doel: Een bijdrage leveren aan de economie in de Leidse regio rondom het thema vitaliteit en de verbetering van vitaliteit van burgers, studenten en werkers in diezelfde regio.

Opdrachtgever:

Economie071

Initiërend partner:

Hogeschool Leiden

Projectboard: Hogeschool

Leiden, gemeente

Voorschoten, gemeente

Leiderdorp

Externe partners: Bedrijven, LUMC, TNO, Leyden Academy on Vitality and Ageing, Zorg en Zekerheid, Proud2bme, eHealth-Company, InnovationQuarter, Medivision, HUBspot, VNO-NCW West

Status: Lopend project

Contact: Kijk op centrumvoorvitaliteit.nl of stuur een e-mail aan baars.e@hsleiden.nl

“Een bekend probleem is dat juist de gemotiveerde en vaak al vitale mensen, die veel aan sport doen en gezond eten, zich melden voor de aangeboden vitaliteitsprogramma's”, geeft Erik als voorbeeld. “Organisaties zijn enorm benieuwd hoe ze de overige 90 procent meekrijgen. Wij brengen die organisaties graag met elkaar in contact, zodat niet iedereen opnieuw het wiel hoeft uit te vinden.”

Enthousiast onthaal

De kracht van het CvV schuilt vooral in het netwerk, zodat bijvoorbeeld ondernemers, onderzoekers en medewerkers van gemeenten elkaar gemakkelijk kunnen vinden. “We willen voorkomen dat er allemaal losse projectjes ontstaan”, zegt Erik. “Als iemand met een initiatief komt om burn-out te voorkomen, koppelen we dat graag aan drie plannenmakers die op hetzelfde terrein actief zijn.”

Als netwerkorganisatie zonder winstoogmerk werkt het centrum onder de paraplu van Economie071. Op dit moment bestaat het team uit vijf mensen, terwijl ook drie ambtenaren van Voorschoten en Leiderdorp nauw betrokken zijn. De werkplek in HUBspot zorgt voor veel verbindingen. Het voordeel van de samenwerking binnen Economie071 werpt daarbij zijn vruchten af. “Het is vanzelfsprekend dat je met iedereen contact hebt, ongeacht of deze personen bij de universiteit zitten of bij ondernemingen. Ook de gemeenten komen regelmatig bij elkaar over dit thema. We hebben heel gemakkelijk toegang tot wethouders, werkgeversorganisaties en financiers. Veelal krijgen onze plannen een enthousiast onthaal. Door ook gebruik te maken van elkaars netwerken wordt het leven zo veel makkelijker en toegankelijker. We hebben nauwelijks gedoe.”

Chronisch zieken

Meerdere regio's kennen vitaliteitscentra, maar niet veel regio's hebben vitaliteit ook gekoppeld aan een economische doelstelling. De Leidse regio doet dat wel. De partners van Economie071 hebben vitaliteit - naast bio science - aangewezen als de belangrijkste economische factor voor de regio. Juist ook omdat er zo veel dwars-



‘Door ook gebruik te maken van elkaars netwerken wordt het leven zo veel makkelijker en toegankelijker. We hebben nauwelijks gedoe’

7 ACTIVITEITEN VAN HET CENTRUM VOOR VITALITEIT

Vitaliteitsevents 071

Bij Vitaliteitsevents 071 kunnen ondernemers hun producten en diensten op het gebied van vitaliteit demonstreren. Bezoekers kunnen met een soort strippenkaart langs verschillende meetpunten om hun vitaliteit te checken. Daarnaast kun je aan de gang met 'Move your body'. Zo komen inwoners, werkenden en studenten makkelijk in aanraking met vitaliteitsproducten en -diensten én vindt er tegelijkertijd onderzoek plaats. Dit moet uiteindelijk een blijvend effect hebben op de fitheid van de doelgroepen en op de lokale en regionale economie.

Online platform vraag en aanbod

Sportscholen, lifestyle- en burnout coaches, events, apps en andere vitaliteitsproducten en -diensten: alles wat in de Leidse regio te vinden is op het gebied van vitaliteit kan de bezoeker straks vinden op een online platform. Daar kunnen ondernemers hun producten en diensten aanbieden, terwijl inwoners en werkenden er terecht kunnen met hun vitaliteitsvragen. Het Centrum voor Vitaliteit koppelt zo vraag en aanbod aan elkaar en doet ook een eerste kwaliteitscheck of de aangeboden diensten en producten bijdragen aan vitaliteit. Waar mogelijk komen er ook beoordelingen uit wetenschappelijk onderzoek op de website, evenals gebruikerservaringen van diensten en producten.

Open loket

Het centrum biedt ondersteuning aan regionale ondernemers, organisaties en bedrijven die een nieuwe dienst of product op het gebied van vitaliteit willen ontwikkelen. Voor hen is er iedere woensdag van 10 tot 17 uur een open spreekuur in HUBspot, waar zij advies en begeleiding kunnen krijgen. Denk aan hulp bij het opstellen van een businessplan, ondersteuning bij het vinden van juiste partners of bij het onderzoeken van hun product of dienst. Tot nu toe maakten ruim tachtig ondernemers hier gebruik van.

Vitale Delta

Het consortium Vitale Delta (Hogeschool Rotterdam, Hogeschool Leiden, De Haagse Hogeschool en Hogeschool Inholland) heeft een belangrijke RAAK-SIA SPRONG-subsidie ontvangen. De doelstelling van Vitale Delta is het effectief bevorderen van vitaliteit en gezondheid (fysiek, mentaal en sociaal) van jong tot oud in de wijk, door het versterken van veerkracht en eigen regie en het creëren van een gezonde omgeving in de Delta-regio Leiden, Den Haag en Rotterdam. Ook het CvV is hier nauw bij betrokken.

Netwerk voor onderzoek

Het centrum ontwikkelt en onderhoudt een netwerk van onderzoekers, docenten en studenten. Voor studenten van diverse studierichtingen (mbo, hbo en universiteit) is het interessant om aan de onderzoeken van het centrum mee te werken. Zij onderzochten al de vitaliteit onder ouderen in Voorschoten en onder studenten in Leiden. Studenten fysiotherapie deden onderzoek naar de relatie tussen bewegingsintensiteit en afvallen.

Haalbaarheidsonderzoek

Ondernemers met ideeën over producten of diensten die vitaliteit kunnen verhogen, kunnen samen met onderzoekers van kennisinstellingen (bv. Hogeschool Leiden, Universiteit Leiden, Louis Bolk Instituut) hun plannen toetsen op haalbaarheid en acceptatie door boogde doelgroepen. Bij de uitvoering worden zo veel mogelijk studenten en begeleidende docenten betrokken.

Startup Track

Ben je een startende vitaliteitsondernemer en wil je gerichte begeleiding? In een traject van zestien weken werken Centrum voor Vitaliteit, InnovationQuarter, TNO en HUBspot samen om starters te coachen en te begeleiden zodat zij straks goed voorbereid de markt opgaan. Na twee succesvolle tracks in 2017, start in maart het volgende traject. Kijk ook op www.healtharchitects.nl

verbanden mogelijk zijn met bio science en de daaraan gekoppelde programma's bij onderwijs- en kennisinstellingen. Vitaliteit is een vruchtbare voedingsbodem voor uiteenlopende economische activiteiten, geeft Erik aan. "We bekijken bijvoorbeeld hoe we zo vitaal mogelijk ouder kunnen worden of hoe je als student vitaal kunt blijven. Hierbij is veel innovatie mogelijk, zoals het ontwikkelen van apps en andere eHealth-oplossingen, online hulpverlening of sportscholen die gericht zijn op een bepaalde categorie mensen." De versterking van vitaliteit bevordert bovendien de productiviteit. En dat biedt weer een antwoord op weerbarstige maatschappelijke vraagstukken, zoals het dreigende tekort aan docenten en verpleegkundigen. "We kunnen oplossingen bieden om te zorgen dat medewerkers niet bezwijken onder de werkdruk. Maar ook kijken we hoe mensen zo lang en zo vitaal mogelijk thuis kunnen wonen, zodat er minder verzorgenden nodig zijn."

Pensioenstelsel voor vitaliteit

Een droom voor de langere termijn, hoe ziet die eruit? "Het zou mooi zijn als er ooit een persoonlijk stelsel komt om te investeren in vitaliteit, net zoals we een pensioenstelsel hebben", zegt Erik. "Wie in zijn eigen vitaliteit investeert, kan ook op latere leeftijd goed meedraaien. Als op je vijftigste je rug is versleten, kun je niet zo veel

.....

'Investeren in je vitaliteit is sparen voor je gezondheid en levensplezier op latere leeftijd'

meer, terwijl je misschien nog dertig jaar te leven hebt. Investeren in je vitaliteit is sparen voor je gezondheid en levensplezier op latere leeftijd."

Erik hoopt dat er eind 2018 zo veel enthousiasme is voor het centrum, dat alle partijen verder willen financieren, in welke vorm dan ook. "Een vitale economie bouw je niet in twee jaar, maar we willen wel laten zien dat we voortvarend en veelbelovend onderweg zijn en concrete stappen hebben gezet. Als we bijvoorbeeld voor een organisatie de kosten voor arbeidsverzuim van twee ton op jaarbasis terug kunnen brengen naar één ton, dan bereiken we al iets moois. Die ton kun je dan investeren in vitaliteitsbeleid, zodat je je medewerkers ook vitaler en tevredener maakt."

Net zoals bij de healthcoins stapelt Erik graag de diverse bouwstenen van vitaliteit op elkaar. "Zo ontstaat er een regionaal netwerk met mensen die op dit gebied van elkaar leren. Een gevoelige vraag is bijvoorbeeld in hoeverre een werkgever van zijn werknemers mag eisen dat ze in hun gezondheid investeren. Het lijkt me prachtig om hierover, en rondom andere vraagstukken over vitaliteit van werknemers, een project te starten en de deelnemers hun leerervaringen uit te laten wisselen. Want de centrale vraag bij vitaliteit blijft toch wel: wat werkt er nou echt?"



DOORGEEFVRAAG



Vraag van Gerbrand Kuipers aan Erik:

De eerste pilot met de healthcoins was succesvol. Hoe krijgen we ook werknemers bij bedrijven aan de healthcoins?

Erik: "Bedrijven die geïnteresseerd zijn in projecten die de vitaliteit van werknemers vergroten, kunnen bij ons terecht. Wij nodigen hen ook steeds vaker actief uit. Vanuit ons netwerk hebben we goed zicht op het aanbod van producten en diensten die kunnen worden ingezet en daar is de healthcoin er één van. Werknemers kunnen ook naar een vitaliteits-event071 komen en zich laten informeren over de mogelijkheden."