



# Preventiediensten van Centraal Beheer

Centraal Beheer helpt u verder. Ook als het gaat om het voorkomen van arbeidsongeschiktheid. Met preventiediensten die u inzichten en oplossingen geven. Ook staan onze specialisten voor u klaar. Dan kunt u verder met waar u goed in bent: ondernemen.

Appen, chatten of mailen. Of gewoon 'Even Apeldoorn bellen': u kunt ons altijd bereiken. Op de manier die bij u past. En met de specialist die u nodig heeft.

Wat u bespreekt, blijft natuurlijk tussen u beiden. En wordt u toch arbeidsongeschikt? Ook dan kunt u natuurlijk op ons rekenen.

## Inzicht in uw gezondheid en inzetbaarheid

### Fysiofitheidsscan

Hoe fit bent u? Met de fysiofitheidsscan onderzoekt een fysiotherapeut uw conditie, kracht en lenigheid. Op [fysiofitheidscan.nl](http://fysiofitheidscan.nl) vindt u een fysiotherapeut bij u in de buurt en kunt u een afspraak maken. Na de test krijgt u meteen een persoonlijk advies. Met dit advies houdt u uw conditie op peil of verbetert u uw conditie.

### Monitor Inzetbaarheid Ondernemers (MIO)

Een online scan waarmee u inzicht krijgt in de kracht van uw ondernemerschap. Door uw antwoorden op vragen over bijvoorbeeld werk, leefstijl, uw werkbeleving en fysieke belasting krijgt u een beeld over hoe u er voor staat. U krijgt tips en suggesties als daar aanleiding voor is.

**BEWEGEN  
WERKT**

### Medische check-up

Wilt u weten hoe uw algemene gezondheid is? Laat u dan onderzoeken door uw eigen of een andere huisarts. De huisarts onderzoekt uw algemene gezondheid: bloeddruk, gehoorstest, oogmeting en hartslagmeting. Op [centraalbeheer.nl/preventiediensten](http://centraalbeheer.nl/preventiediensten) vindt u een formulier dat u meeneemt naar de medische check up.

## Oplossingen voor gezond ondernemerschap

### Goodhabitiz

Wilt u beter worden in Excel? Social media goed inzetten voor uw bedrijf of rust in het hoofd door mindfulness? Dan kunt u gebruik maken van de e-learnings van Goodhabitiz. Zij bieden ruim 100 online trainingen aan op verschillende gebieden. U bepaalt zelf welke e-learnings u doet, wanneer het u uitkomt.

**goodhabitiz**  
online training

### Ondernemersadvieslijn

Heeft u vragen over de zakelijke kant van uw onderneming? Bijvoorbeeld over het invullen van een

document of over het contract met uw opdrachtgever of verhuurder? Deze en andere ondernemersvragen stelt u aan een adviseur. Uw vraag wordt altijd vertrouwelijk behandeld door een deskundig team van adviseurs met verschillende achtergronden en specialisaties. Neem contact op via (020) 740 05 55. Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 8.00 tot 18.00 uur.

## Vraag het HANDS

### Weight Watchers

Wilt u hulp bij afvallen? Weight Watchers helpt u daarbij. U volgt een cursus online of bij u in de buurt. Bij beide cursussen vergoedt Centraal Beheer de abonnementskosten. Een online cursus van 8 maanden en een cursus op locatie 4 maanden.



### Hands 24/7

Zijn er problemen die u steeds bezighouden? Dan bent u niet de enige ondernemer die daar last van heeft. U kunt dan rekenen op de ervaren specialisten van HANDS. Zij adviseren u en uw gezinsleden. Over gezondheid, opvoeding en loopbaan. Of over huisvesting en juridische en financiële vragen. HANDS is 24 uur per dag bereikbaar via 0800 022 29 99. U mag ook een e-mail sturen naar [info@vraaghethands.nl](mailto:info@vraaghethands.nl).



### Hoe werkt het?

Alle informatie over onze diensten en oplossingen leest u op [centraalbeheer.nl/preventiediensten](http://centraalbeheer.nl/preventiediensten). U leest hier ook hoe u gebruik kunt maken van 1 van onze diensten, waar u een factuur naartoe kunt sturen en u vindt er de contactgegevens van onze partners.

Wilt u liever een medewerker spreken? Neem dan contact op met onze medewerkers van onze preventiedesk. Zij zijn van maandag tot en met vrijdag van 8.30 tot 17.00 uur bereikbaar op (055) 200 2051.