

## Vitaliteitsregeling 2019

Gemeente Bloemendaal  
Gemeente Heemstede

“Een vitale medewerker voelt zich fysiek, mentaal en sociaal ‘fit’. Hij of zij werkt met plezier en heeft voldoende energie om dit ook in de organisatie te steken. Beter nog, deze medewerker is in staat om er zelf energie van te krijgen!”

Voor de gemeente is arbobeleid het preventief en systematisch werken aan arbeidsomstandigheden en te zorgen voor een zo groot mogelijke veiligheid, gezondheid en welzijn van medewerkers. Onderdeel van het arbobeleid is dat de gemeente een gezonde levensstijl en beweging stimuleert om de vitaliteit van de medewerker te bevorderen.

### **De regeling geldt voor medewerkers in dienst van gemeenten Bloemendaal en Heemstede**

Uitgezonderd zijn: burgemeester, wethouders, raadsleden, buitengewoon ambtenaren van de burgerlijke stand en medewerkers van de gemeentelijke Muziekschool Jaap Prinsen.

### **Je beschikt over een vitaliteitsbudget van € 175,- bruto per jaar**

Een vitaliteitsbudget is een persoonlijk budget om je vitaliteit te bevorderen. Het bedrag mag gedurende het hele jaar besteed worden. Het is een brutobedrag omdat dit te maken heeft met fiscale regelgeving waar de gemeente zich aan heeft te houden. In een aantal gevallen mogen de vergoedingen onbelast verstrekt worden. Zie de bijlage bij deze regeling voor een overzicht met bestedingsdoeleinden. Het vitaliteitsbudget wordt aangepast aan de wijzigingen in de fiscale wetgeving. Bij uitdiensttreding wordt er niets teruggevorderd. Aan het einde van het jaar vervalt het budget. Het is niet mogelijk om een openstaand bedrag mee te nemen naar het volgend kalenderjaar. Het is ook niet mogelijk het vitaliteitsbudget aan een collega over te dragen.

### **Het budget is voor lidmaatschappen of activiteiten die een gezonde levensstijl stimuleren**

Het is een persoonsgebonden lidmaatschap of een georganiseerde activiteit waar bij deelname kosten aan zijn verbonden. Het budget kan niet besteed worden aan kleding en andere materialen zoals bijvoorbeeld sportaccessoires.

### **Uitzonderingen.**

In gevallen waarin deze regeling niet of niet in redelijkheid voorziet, kan de directie/MT hiervan afwijken.

### **Er worden ook activiteiten centraal georganiseerd**

Hiertoe wordt een projectgroep ingericht van medewerkers uit verschillende afdelingen. De projectgroep heeft een budget ter beschikking € 10.000,- per jaar.

### **Deze regeling treedt in werking op 1 januari 2019 tot 1 januari 2020**

Het betreft een pilot voor één jaar. De “Regeling bedrijfsfitness voor de gemeente Heemstede” wordt gelijktijdig ingetrokken. Bij de gemeente Bloemendaal vervalt de mogelijkheid om gebruik te maken van Nauwelaerts en de reguliere gratis stoelmassage.

*Vastgesteld in het MT Bloemendaal en Directieteam Heemstede 28 november 2018  
De gemeentesecretaris Heemstede, De directeur/gemeentesecretaris van Bloemendaal,  
H. de Vos W.A. Atsma*

## Bijlage Overzicht bestedingsdoeleinden

De bijdragen van bestedingsdoeleinden die belast zijn ontvang je bruto bij je salaris. Over de bijdrage betaal je premies en loonheffing. Bij onbelaste bestedingsdoeleinden krijg je de kosten netto vergoed.

### **Onbelast (onderdeel van arbobeleid)**

#### **1. Cursus 'stoppen met roken'**

Het vitaliteitsbudget ondersteunt een aantal methodes, zoals: de Allen Carr training, acupunctuur en lasertherapie.

Advies: Dit valt bij veel ziektekostenverzekeraars onder alternatieve geneeswijzen en wordt vaak vergoed als je een aanvullende verzekering hebt.

Kijk ook bij je zorgverzekeraar ze "stoppen-met-rokenprogramma's" vergoeden. Het gaat dan meestal om programma's die bestaan uit een gecombineerde behandeling van gedragsmatige ondersteuning met nicotinevervangers en medicijnen.

#### **2. Stoelmassage**

Dit geldt alleen voor stoelmassage tijdens werktijd. De gemeente faciliteert dit.

### **Belaste vergoedingen**

#### **1. Erkende sporten**

Sporten is goed voor je conditie, bevordert je sociale contacten en brengt ontspanning. Daarbij kan het om een breed scala aan sporten gaan: voetbal, hockey, zwemmen, etc. Om je de mogelijkheid te bieden een sportvereniging te kiezen die bij je past, is sporten als bestedingsdoel in dit vitaliteitsbudget opgenomen. Het moet wel om een sport gaan die voorkomt op de lijst van het NOC\*NSF. Deze lijst kun je vinden op [www.nocnsf.nl](http://www.nocnsf.nl) (zoek op ledenlijst).

#### **2. De sportschool**

Sporten is goed voor de gezondheid en je kunt zelf kiezen bij welke sportschool je gaat trainen. We zijn aangesloten bij BedrijfsFitnessOnline. Hier zijn veel sportscholen in jouw regio bij aangesloten waar je met korting kan sporten. Voor meer informatie en/of aanmelden kijk op <https://bedrijfsfitnessonline.nl/nl/gemeentehenb> (referentienummer: Fitforall!)

#### **3. Voedingsadviezen**

Een gezond voedingspatroon is van groot belang voor een goed functionerend lichaam. Gezonde voeding zorgt niet alleen voor een fit gevoel, maar is ook belangrijk voor een gezond gewicht. Daarnaast wordt mogelijk de kans op hart- en vaatziekten, diabetes en andere ziekten verkleind. Het kan de moeite waard zijn om uit te zoeken wat een gezond voedingspatroon voor jou kan betekenen. Alleen voedingsadviezen van een erkend diëtist worden vergoed. Voor adressen kun je kijken op [www.nvdietist.nl](http://www.nvdietist.nl) of [www.dietistencooperatie.nl](http://www.dietistencooperatie.nl)

#### **4. Ontspanningstherapie zoals yoga, mindfulness, ademhalingstherapie**

Ontspanningstherapie is uitstekend geschikt voor mensen met spanningsklachten zoals onrust, een opgejaagd gevoel, vermoeidheid en angst. Het doel van de therapie is dat je (weer) bewust wordt van de signalen die je lichaam je geeft en ze leert begrijpen. In de ontspanningstherapie maak je kennis met technieken om spierspanning op te heffen, ademhalingsoefeningen, yoga en bewustwordings- en aandachtsoefeningen.

Je kunt zelf een therapeut of yogadocent kiezen.