

Gezond werken ***in de afbouwsector***

**“De resultaten zijn
duidelijk merkbaar in
het dagelijkse leven.”**

Directeur Eelco van der Plas

**“Ik ben nu goed voorbereid
op veranderingen in mijn
inkomen en uitgaven.”**

Plafond- en wandmonteur Johan van Diepen

**“Gelukkig kon ik mijn werk
blijven doen, zelfs op mijn leeftijd.”**

Vloerenlegger Piet Geertsen volgde het traject Bevorderen Duurzame Inzetbaarheid

Colofon

Dit magazine is een uitgave van de sector Afbouw.

Aan dit magazine kunnen geen rechten worden ontleend.

Uitgave: december 2024

Bronvermelding:
het overnemen van gegevens is toegestaan mits de bron (www.mijnafbouw.nl/gezond-werken) wordt vermeld.

Voor meer informatie bezoek de website:
www.mijnafbouw.nl/gezond-werken

Gezond werken is een gezamenlijk initiatief van
FNV Bouwen en Wonen, CNV, NOA, Vollandis, Savantis en Technisch Bureau Afbouw.

Inhoud

Inleiding.....	3
PAGO.....	4
Pubquiz.....	9
Leefstijlbegeleiding.....	10
Fysiotherapie.....	12
Exoskelet.....	14
Mijn loopbaan.....	16
Financieel adviesgesprek Comminz.....	22
Afbouwacademie.....	26
InZicht Inzetbaarheidstool (IZI).....	28
Arbocatalogus afbouw en natuursteen.....	29
Workshop DI-Coachend Leiderschap.....	30
Ministerie.....	31



Gezond werken in de afbouw: persoonlijke verhalen en praktische oplossingen

Gezond werken draait niet alleen om het voorkomen en verminderen van klachten, maar vooral om het bieden van duurzame oplossingen. In deze editie van het magazine ‘Gezond werken in de afbouwsector’ lees je persoonlijke verhalen van zowel werkgevers als werknemers over hun ervaringen met verschillende trajecten en innovaties.

Zo delen afbouwwerknemers hoe zij succesvol gebruikmaakten van Mijn Loopbaan, hoe een werknemer dankzij Comminz meer inzicht kreeg in zijn financiële toekomst en hoe leefstijlbegeleiding hun gezondheid positief heeft beïnvloed. Daarnaast vind je inspirerende verhalen over innovatieve oplossingen, zoals het exoskelet, dat medewerkers helpt fysiek werk langer vol te houden. Ook bevat het magazine een interview met een afbouwwerknemer die deelnam aan het Periodiek Arbeidsgezondheidskundig Onderzoek (PAGO) en zijn ervaringen deelt over hoe deze gezondheidscheck hem hielp tijdig maatregelen te nemen.

Verder vind je meer informatie over fysiotherapie, de InZicht Inzetbaarheidstool (IZI), de pubquiz,

de workshop DI-Coachend Leiderschap en de Afbouwacademie.

De afbouwsector bestaat uit stukadoors, plafonds- en wandmontage (inclusief metalstud), vloerleggen, terrazzo en natuursteen. Iedere werknemer heeft zijn eigen uitdagingen. Dit magazine biedt niet alleen praktische informatie over gezond werken, maar geeft ook een inkijkje in de persoonlijke verhalen van de mensen in de sector. Van praktische begeleiding tot financiële advisering: je leest hoe deze trajecten niet alleen hun werk, maar ook hun leven hebben verbeterd.

Wil je weten hoe je als werknemer gezond en inzetbaar kunt blijven? Of hoe je als werkgever je medewerkers kunt ondersteunen? In dit magazine vind je antwoorden en oplossingen die voor iedereen relevant zijn.

Meer informatie?

Voor meer informatie over gezond werken in de afbouwsector kun je terecht op www.mijnafbouw.nl/gezond-werken. Hier vind je antwoorden op al je vragen over gezond werken en word je doorverwezen naar de juiste organisatie die je verder kan helpen.





Gezondheid en veiligheid eerst: natuursteenbewerker Merijn Rigters over het belang van PAGO

In dit interview spreken we met Merijn Rigters, een 45-jarige natuursteenbewerker, over zijn recente deelname aan het Periodiek Arbeidsgezondheidskundig Onderzoek (PAGO). Merijn deelt zijn ervaringen en benadrukt het belang van dit onderzoek voor zowel werknemers als werkgevers. Lees verder om te ontdekken hoe het PAGO bijdraagt aan een gezonde en veilige werkomgeving.

Goedemiddag, Merijn. Bedankt dat je de tijd hebt genomen om met ons te praten. Kun je ons vertellen wat jouw beroep inhoudt en hoe je bent begonnen?

Merijn: “Goedemiddag! Ik ben natuursteenbewerker. Dat betekent dat ik natuursteen zoals marmer en graniet bewerk en vormgeef voor verschillende toepassingen, zoals vloeren, aanrechten, en grafstenen. Ik ben in dit vak terechtgekomen doordat mijn vader ook natuursteenbewerker was. Vanaf jongs af aan was ik gefascineerd door het vak en heb ik het van hem geleerd.”

Onlangs heb je deelgenomen aan een Periodiek Arbeidsgezondheidskundig Onderzoek (PAGO). Wat hield dit onderzoek precies in?

Merijn: “Ja, dat klopt. Het PAGO is een medisch onderzoek dat specifiek gericht is op mijn beroep en de gezondheidsrisico's die daarmee gepaard gaan. Voorafgaand aan het onderzoek vulde ik een uitgebreide vragenlijst in over mijn gezondheid en werkomstandigheden. Vervolgens werd ik onderzocht door een doktersassistent die onder andere mijn lengte, gewicht, ogen, gehoor, longen, polsslag, bloeddruk en bloed controleerde. Omdat ik boven de 40 ben, werd er ook een hartfilmpje gemaakt. Daarna had ik een gesprek met



de bedrijfsarts die specifiek keek naar de gezondheidsrisico's van mijn werk.”

Dat klinkt als een grondig onderzoek. Waarom is het volgens jou belangrijk om deel te nemen aan het PAGO?

Merijn: “Het is heel belangrijk omdat het PAGO helpt om inzicht te krijgen in mijn gezondheid en eventuele risico's die mijn werk met zich meebrengt. Uit het onderzoek kwam naar voren dat ik

“Ik zou zeggen: grijp deze kans met beide handen aan.”

een tekort aan ijzer had, wat kan leiden tot bloedarmoede en meestal wel klachten geeft. Om dit op te lossen heb ik op advies mijn voeding aangepast.”

“Voor mij persoonlijk is het goed om te weten dat ik gezond ben en veilig kan werken. Daarnaast helpt het mij om problemen vroegtijdig op te sporen en te voorkomen. Zoals ze zeggen, voorkomen is beter dan genezen. Het geeft ook rust voor de toekomst, zowel voor mij als voor mijn werkgever.”

Was het onderzoek naar jouw mening goed georganiseerd en uitgevoerd?

Merijn: “Absoluut. De arbodienst had alles goed geregeld. De vragenlijst was uitgebreid en relevant voor mijn werk. Het onderzoek door de doktersassistent en de bedrijfsarts verliep vlot en professioneel. Alles werd duidelijk uitgelegd en er werd goed naar mij geluisterd. Na het onderzoek kreeg ik een persoonlijk advies en, indien nodig, een verwijzing voor verdere begeleiding.”

Hoe zit het met de privacy van jouw gegevens tijdens het PAGO?

Merijn: “De privacy wordt goed gewaarborgd. De gegevens van het onderzoek zijn niet zomaar voor iedereen toegankelijk. Alleen de arbodienst

“Alles werd duidelijk uitgelegd en er werd goed naar mij geluisterd.”

bewaart de vragenlijst en andere medische gegevens in mijn medisch dossier. Als ik wil dat bepaalde informatie gedeeld wordt, moet ik daar eerst toestemming voor geven.”

Wat zou je tegen andere werknemers willen zeggen die een uitnodiging voor het PAGO ontvangen?

Merijn: “Ik zou zeggen: grijp deze kans met beide handen aan. Het is een belangrijk onderzoek dat je gezondheid en veiligheid op het werk waarborgt.

Het kost je misschien een beetje tijd, maar het kan je veel problemen en zorgen in de toekomst besparen. Bovendien helpt het je werkgever om de juiste maatregelen te nemen om jouw werkomgeving veiliger te maken. Het is echt een waardevol ‘cadeautje’ dat je moet uitpakken.”

Bedankt voor je tijd en het delen van jouw ervaring, Merijn. Het is duidelijk dat het PAGO een belangrijke rol speelt in het waarborgen van de gezondheid en veiligheid op de werkplek.

Merijn: “Graag gedaan! Ik hoop dat meer mensen de waarde van het PAGO inzien en er gebruik van maken.”



Waarom het doen van een PAGO waardevol is

Het Periodiek Arbeidsgezondheidskundig Onderzoek (PAGO) biedt aanzienlijke voordelen voor jou als werkgever of werknemer. Hier zijn enkele redenen waarom deelname aan een PAGO waardevol is:

1. Gezonde en productieve werknemers

Een gezonde werknemer is een productieve werknemer. Door regelmatig deel te nemen aan het PAGO, kunnen gezondheidsproblemen vroegtijdig worden opgespoord en aangepakt. Dit betekent minder ziekteverzuim en een hogere productiviteit. Werknemers die zich goed voelen, presteren beter en zijn gemotiveerder.

2. Tevreden werknemers

Werknemers die weten dat hun gezondheid serieus wordt genomen, voelen zich gewaardeerd en zijn loyaler aan het bedrijf. Dit verhoogt de tevredenheid en kan bijdragen aan een betere werksfeer. Tevreden medewerkers zijn minder geneigd om op zoek te gaan naar een andere baan, wat kosten bespaart die gepaard gaan met werving en training van nieuw personeel.

3. Voorkomen van langdurige uitval en kostenbesparing op de lange termijn

Het PAGO helpt bij het identificeren van gezondheidsrisico's die kunnen leiden tot langdurige uitval. Door tijdig in te grijpen, kunnen ernstige gezondheidsproblemen en langdurige ziektes worden voorkomen. Dit bespaart kosten van langdurig ziekteverlof en de ongemakken die gepaard gaan met een langere afwezigheid. Gezondere werknemers betekenen minder kosten voor ziekteverlof, medische behandelingen en verzekeringspremies.

Vragen?

Heb je vragen over het PAGO? Kijk dan op www.mijnafbouw.nl/bedrijfsarts-pago voor meer informatie. Je kunt ook bellen naar Volandis op **0341 499 299**.

Zij zijn telefonisch bereikbaar op werkdagen tussen 8.30 en 17.00 uur.



Pubquiz Veilig en Fit

Wil je op een leuke manier leren over veilig en gezond werken? Dit is hoe het kan!

De Pubquiz Veilig en Fit van Savantis biedt een interactieve en gezellige manier om veiligheid en gezondheid op de werkvloer te bespreken.



Deze training combineert humor en competitie om een belangrijk onderwerp op een toegankelijke manier te brengen. Onder leiding van een quizmaster en een veiligheidsexpert gaan teams de strijd aan in een quiz van 1,5 uur, met vragen over veilig werken én muziek.

De quiz houdt iedereen scherp door de competitie en zorgt ervoor dat medewerkers nadenken over

veiligheid op de werkplek. Het is een leuk alternatief voor de standaard toolboxmeeting en geschikt voor alle medewerkers, van de werkvloer tot projectleiders. Bedrijven met een VCA-certificering kunnen deze quiz ook gebruiken als onderdeel van hun veiligheidstraining. Voor deelname aan de Pubquiz is een minimum van 20 personen vereist.

Aanvragen

Je kunt de pubquiz aanvragen via www.mijnafbouw.nl/pubquiz.

Vragen?

Meer info en aanvragen via www.mijnafbouw.nl/pubquiz.



Je kunt ook bellen naar Savantis op telefoonnummer 0182 64 11 11 of een e-mail sturen naar training@savantis.nl. Zij zijn telefonisch bereikbaar op werkdagen tussen 8.00 en 17.00 uur.

Tijd voor verandering!



Goed personeel is waardevol en je wilt ze graag behouden. Een schouderklopje is niet genoeg. Bij Plafond- en Wandbedrijf Van der Plas hebben ze besloten om niet alleen overgewicht te signaleren, maar er ook echt iets aan te doen. Daarom zijn ze begonnen met een originele manier om de gezondheid van hun werknemers te verbeteren: elke maandagavond is er bootcamp!

Stoere aanpak

Het idee kwam voort uit de wens om het overgewicht en de conditie van de werknemers te verbeteren. Het bedrijf houdt niet van halfslachtige

oplossingen. Ze hebben een bootcampinstructeur ingehuurd die elke week een uur intensieve training verzorgt op het terrein van het bedrijf. Inmid-

dels doen 11 van de 23 werknemers mee en het blijkt een serieuze zaak te zijn. Directeur Eelco van der Plas zegt: “Bootcamp past goed bij ons stoere imago. Het is lekker buiten en uitdagend.”

Rust voor de actie

Op een mooie maandagavond is het rustig op het terrein van ‘Van der Plas’.

Dat is de stilte voor de storm, want zodra de deelnemers en de instructeur arriveren, begint de serieuze training. Elastieken worden opgezet en er komen zelfs zware ballen tevoorschijn.

Gezellige uitdaging

De deelnemers zijn enthousiast, ondanks dat ze zichzelf elke maandagavond flink uitdagen. Werknemer Arie Verdongen zegt: “Ik sportte al, maar door bootcamp ben ik fanatieker geworden en dat zie ik zeker terug in mijn conditie. Het is ook leuk om samen met collega’s te sporten. We lachen veel tijdens de bootcamp en letten ook op elkaars broodtrommel,” vertelt Arie met een knipoog.

De resultaten zijn duidelijk merkbaar in het dagelijkse leven.”

Metten is weten

Naast samen sporten, krijgen de deelnemers ook voedingsadviezen en gebruiken ze een app om hun voeding en sport te volgen. Hoewel niet iedereen dit altijd strikt doet, geeft het wel inzicht

in de verhouding tussen inspanning en voeding. Eelco zegt: “Sinds februari zijn de deelnemers samen 42 kilo afgevallen. Eén van hen is zelfs

17 kilo kwijt. Deze resultaten zijn duidelijk merkbaar in het dagelijkse leven. Mijn werknemers voelen zich energiever, hebben minder lichamelijke klachten en zijn minder ziek.”

Goede resultaten

Eelco merkt zelf ook verschil: “Ik heb veel minder last van mijn rug, mijn eetgewoonten zijn veranderd en ik ben minstens vijf kilo kwijt, tot tevredenheid van mijn vrouw.” Hij raadt andere werkgevers aan om ook gewoon te beginnen. “Kies een sportactiviteit die voor iedereen toegankelijk is en nodig alle medewerkers uit om mee te doen. De afwisseling tussen kantoor- en werkvloerpersoneel is een extra voordeel. Het is goed voor zowel het bedrijf als de werknemers.”



Leefstijladvies

Wil je advies of begeleiding over leefstijl? Kijk voor meer informatie op www.volandis.nl/aan-de-slag/als-vakkracht/voor-jou-geregeld/leefstijlbegeleiding.

Via de cao Afbouw kun je een leefstijladviseur inschakelen. Neem contact op met jouw arbodienst of mail naar ipz@volandis.nl.



Fysiotherapie als onderdeel van duurzame inzetbaarheid

Wist je dat je als werknemer recht hebt op een volledige vergoeding van de kosten voor fysiotherapie als deze niet gedekt worden door je zorgverzekering?

In de afbouwsector heb je recht op volledige vergoeding van de kosten voor fysiotherapie, manuele therapie, oefentherapie Cesar en oefentherapie Mensendieck, voor zover deze niet gedekt worden door je basisverzekering en/of een aanvullende verzekering.

Aanvraagprocedure

Je kunt vergoedingen aanvragen bij Fidus door het officiële declaratieformulier fysiotherapie CAO Afbouw in te vullen en op te sturen. Je dient de volgende bewijsstukken met het volledig ingevulde en ondertekende declaratieformulier mee te sturen:

- Een verklaring (kopie uitkeringsbericht) dat deze kosten niet worden betaald door de zorgverzekeraar(s) en;

- Op de factuur moeten het aantal behandelingen, de behandelingsdata, het gehanteerde tarief en de volledige NAW-gegevens van de behandelend therapeut staan vermeld.

Om de aanvraag te beoordelen, kunnen verdere gegevens worden opgevraagd. Aanvragen voor vergoeding dienen uiterlijk binnen 6 maanden na het einde van het kalenderjaar waarin de behandeling heeft plaatsgevonden, te worden ingediend.



Vragen?

Heb je vragen over fysiotherapie of de vergoeding? www.mijnafbouw.nl/fysiotherapie-gezond-werken voor meer informatie. Je kunt ook bellen naar Technisch Bureau Afbouw op 070 33 66 504 of een e-mail sturen naar cvs@tbafbouw.nl. Zij zijn telefonisch bereikbaar op werkdagen tussen 8.30 en 17.00 uur.

“Dankzij het exoskelet kan ik mijn beroep langer blijven doen.”



Een exoskelet is een draagbaar, zelf aan te sturen skelet dat wordt gebruikt om de lichamelijke belasting tijdens werk te verlichten. Speciaal voor stukkadoors is er een exoskelet ontwikkeld dat vooral helpt bij werkzaamheden aan het plafond.

Ruud Simmons (48), een stukadoor, is enthousiast over dit mechanische hulpmiddel en draagt het dagelijks. “Het exoskelet ondersteunt me bij het smeren en afreien van plafonds,” zegt Ruud. “Ik voel me ‘s avonds minder moe en heb veel minder last van mijn nek en schouders.” Het exoskelet hindert Ruud nauwelijks. “Ik trek het aan als een bodywarmer, wat in minder dan 15 seconden gedaan is.”

Voordelen

Ruud benoemt enkele voordelen van het exoskelet, waarbij hij voorzichtig concludeert dat deze opwegen tegen de nadelen. Ruud zegt: “Het exoskelet kan de fysieke belasting op mijn lichaam verminderen, vooral bij taken zoals het smeren en afreien van plafonds. Dit resulteert in minder vermoeidheid en verkleint de kans op mogelijke blessures. Bij het doen van taken zoals het aanbrengen van gips, afreien en messen op plafonds of bovenin wanden, helpt het exoskelet me. Hierdoor kan ik deze klussen beter en sneller doen.

“Hierdoor kan ik deze klussen beter en sneller doen.”

Door het exoskelet te gebruiken, kan ik mijn beroep langer uitoefenen. Het vermindert namelijk de impact van langdurige fysieke belasting en maakt mijn werk daardoor duurzamer.”

Aanbeveling

Ruud beveelt het gebruik van het exoskelet zeker

aan, vooral voor jongere stukadoors. “Hoewel het voor mij misschien te laat is vanwege mijn versleten lichaam, kan het voor jonge collega’s een handige manier zijn om langer door te werken en de pensioenleeftijd te halen,” zegt Ruud. “In het begin zal het misschien wennen zijn, net zoals toen mensen sceptisch waren over veiligheidsschoenen en autogordels. Nu draagt iedereen ze.”

“Blijf kritisch kijken.”

Hulpmiddel of lastpak?

Hoewel Ruud de voordelen duidelijk ervaart, is hij ook realistisch over de beperkingen van het exoskelet. “Het is voor mij absoluut een hulpmiddel, maar ik zou het niet voor iedereen meteen aanraden,” zegt Ruud. “Voordat je het exoskelet gebruikt, moet je goed nadenken over je werkmethoden, gezondheid en de specifieke omstandigheden op je werkplek. Bij taken boven schouderhoogte kan het een uitkomst zijn, maar bij andere werkzaamheden kan het ongemak veroorzaken, vooral als het niet goed past. Blijf kritisch kijken naar je eigen situatie en test of het daadwerkelijk een toegevoegde waarde heeft.”



Meer informatie

Voor meer informatie over het exoskelet kun je terecht op www.mijnafbouw.nl/exoskelet en www.volandis.nl/nieuws/exoskelet-hulpmiddel-of-lastpak.

Wil je hogerop? Of wordt je werk te zwaar en moet je op zoek naar een andere functie?

Het zal je maar gebeuren: ineens kun je je beroep niet meer uitoefenen of je mist de uitdaging. Wat nu? Gelukkig is er *Mijn Loopbaan*, een programma voor werknemers in de afbouwsector waar je een beroep op kunt doen. Toegewijde professionals staan klaar om jouw welzijn serieus te nemen. Samen analyseren ze je situatie en helpen ze je weer op het juiste pad.

Drie trajecten

Bij *Mijn Loopbaan* zijn er drie trajecten beschikbaar:

1. **Ambitie:** je hebt ambitie en wil een andere functie in de afbouw.
2. **Preventie:** Je kunt je huidige werk nog wel aan, maar je moet nu wat doen om te voorkomen dat je later arbeidsongeschikt raakt.
3. **Bevordering van duurzame inzetbaarheid:** Bevordering van duurzame inzetbaarheid: Je werk wordt te zwaar en je vreest dat je daardoor niet kunt doorwerken tot je pensioen.

Praktijkervaringen van werknemers

Hieronder vind je interviews waarin enkele werknemers vertellen hoe zij al gebruik hebben gemaakt van deze trajecten, en hoe zowel zij als hun werkgevers tevreden waren met de resultaten.

Traject Ambitie

Van ambitie tot succes

Als zoon van een stukadoor was het geen verrassing dat Raymond Kroes op jonge leeftijd zijn carrière als stukadoor begon. Na 10 jaar in het vak ontdekte hij dat hij behoefte had aan uitdaging. “In al die jaren had ik veel ervaring opgedaan als stukadoor,” vertelt Raymond. “Daarnaast had ik



ook een uitgebreid netwerk opgebouwd waar ik trots op was. Maar ik merkte dat ik toe was aan meer uitdaging en verdieping. Ik wist alleen niet goed hoe ik dat moest aanpakken.”

Doorgroeien

“Op een dag las ik over het traject *Ambitie van Mijn Loopbaan*. Dit traject biedt de mogelijkheid om door te groeien en nieuwe stappen te zetten in de afbouw. Dit was precies wat ik zocht. Dezelf-

de dag nog besloot ik contact op te nemen met een loopbaanadviseur. Uit diverse loopbaangesprekken en een loopbaanscan bleek al snel dat ik de interesse en capaciteiten had om een opleiding te volgen. Ik ben gestart met de Kader- en Ondernemersopleiding en heb me verdiept in bouwkunde. Vervolgens heb ik de stap gezet naar de HBO-opleiding Bouwkunde, die ik eind oktober 2024 succesvol heb afgerond.”

Zelfontwikkeling en ondersteuning

“Tijdens het traject *Ambitie* heb ik ervaren dat coaching, aanmoediging, betrokkenheid en de objectieve loopbaanscan van onschatbare waarde waren,” vervolgt Raymond. “Maar er zijn ook aspecten die je zelf moet oppakken, zoals doorleren en doorgroeien. Die stappen moet je echt zelf zetten, en dat heb ik gedaan. Het was niet altijd eenvoudig, maar gelukkig kon mijn loopbaanadviseur me altijd op het juiste moment een duwtje in de rug geven. Ook de ondersteuning bij mijn scholing was van groot belang, zowel financieel als inhoudelijk. Ik beschouw mezelf als het levende bewijs van een succesvol traject.”

“Voorheen vond ik het lastig om opdrachten te geven, maar nu gaat dat veel beter.”

Nieuwe start

“Binnenkort begin ik bij mijn nieuwe werkgever, en het is opmerkelijk hoe snel alles is gegaan,” zegt hij met een glimlach. “In de afgelopen jaren heb ik ook mijn communicatieve vaardigheden ontwikkeld, vooral bij de begeleiding van mijn stagiaire. Voorheen vond ik het lastig om opdrachten te geven, maar nu gaat dat veel beter. Daarnaast hecht ik veel waarde aan het onderhouden van goede relaties met anderen. Naar mijn mening moet je altijd sociaal blijven. Hoewel ik wellicht wat ouderwets ben, vind ik het vanzelfsprekend

om mensen na afloop te bedanken voor een opdracht. Netwerken is cruciaal, en zelfs als je daar moeite mee hebt, kun je het leren.”

Ruimte voor ontwikkeling

“De functie van calculator bij mijn nieuwe werkgever sluit nog beter aan op mijn wensen,” legt Raymond uit. “Het is een toonaangevend afdouwbedrijf dat bekend staat om innovatieve oplossingen. Er is daar meer ruimte voor brede ontwikkeling. Samen met mijn nieuwe werkgever hebben we een meerjarenplan opgesteld, zodat ik mijn vaardigheden verder kan ontwikkelen. Maar bovenal vind ik het van groot belang dat ik één dag in de twee weken vrij ben voor mijn gezin, zodat ik een goede balans kan bewaren tussen werk en privé.”

Tot slot deelt Raymond nog een tip: “Denk aan je netwerk! Blijf jezelf en als je voelt dat er iets borrelt, neem dan contact op met *Mijn Loopbaan*. Zij kunnen je dat belangrijke zetje in de rug geven.”

Traject Preventie

Voorkomen van arbeidsongeschiktheid

Dankzij *Mijn Loopbaan* heeft de 52-jarige stukadoor Jan Maassen een nieuwe functie als chauffeur gevonden. “Ik ondervond al enkele jaren aanzienlijke hinder aan mijn pols. Daardoor wist ik dat ik mijn beroep als stukadoor niet nog langer kon uitoefenen,” vertelt Jan. “Het onderzoek bevestigde dat mijn polsklachten het onmogelijk maakten



om door te gaan als stukadoor. Het advies was dan ook om passend werk elders te zoeken.”

Snel actie ondernemen

Om te voorkomen dat Jan volledig arbeidsongeschikt zou raken door zijn polsproblemen, was het cruciaal om snel actie te ondernemen. Daarom werd besloten het traject Preventie van *Mijn Loopbaan* te volgen. “Tijdens de gesprekken met mijn loopbaanadviseur

gaf ik aan bereid te zijn mijn stukadoorsvak vaarwel te zeggen. Mijn interesse ging uit naar een opleiding tot vrachtwagenchauffeur, wat goed aansloot bij de uitkomsten van de loopbaangesprekken. Gelukkig kon de opleiding deels worden gefinancierd door het O&O-fonds Afbouw. Na het behalen van mijn diploma kon ik snel aan de slag als vrachtwagenchauffeur bij een nieuwe werkgever. Ik was dolgelukkig!”

**“Ik was
dolgellukkig!”**



Win-win-situatie

Het traject *Preventie* resulteerde in een win-win-situatie voor alle betrokken partijen. Dankzij zijn behaalde diploma heeft Jan nu betere kansen om een nieuwe baan te vinden. Hoogstwaarschijnlijk zal hij nu wel de pensioengerechtigde leeftijd halen. Zijn vorige werkgever hoeft niet de financiële

lasten van twee jaar ziekteverzuim te dragen. De nieuwe werkgever loopt geen financiële risico's bij het aannemen van een nieuwe werknemer met beperkingen, vanwege het vangnet.

Traject Bevorderen duurzame inzetbaarheid

Tot aan zijn pensioen blijven werken in de afbouw

Dat was het oorspronkelijke plan van de 62-jarige vloerenlegger Piet Geertsens. Na meer dan 40

“Mijn werkgeverwaardeerde mijn kennis en ervaring.”

jaar actief te zijn geweest in deze branche, kreeg hij echter last van rugklachten die leidden tot zijn uitval. De bedrijfsarts oordeelde dat deze beperking van blijvende aard was. Aanvankelijk zou hij gebruikmaken van de 80/90/100-regeling, zoals overeengekomen in de CAO Afbouw. Door één dag minder per week te werken, hoopte hij zijn werkzaamheden te kunnen voortzetten tot aan zijn pensioen.

Passend werk

“Helaas bleek vier dagen werken nog steeds te zwaar voor mij,” vertelt Piet. “Het re-integratietraject, waarin de bedrijfsarts, arbeidsdeskundige en re-integratieadviseur nauw samenwerkten, werd snel gestart om de mogelijkheden voor Piet te verkennen. Het was moeilijk te accepteren dat ik mijn pensioen niet zou halen in mijn huidige functie. Bovendien leek het vinden van ander werk op mijn leeftijd een uitzichtloze situatie. Ik voelde me waardeloos! Gelukkig kon ik dankzij deelname aan het traject *Bevorderen duurzame inzetbaarheid* mijn huidige baan behouden. Mijn werkgever waardeerde mijn kennis en ervaring en bood mij passend werk aan voor drie dagen per week.”

80/90/100-regeling

Je kunt gebruik maken van de 80/90/100-regeling wanneer blijkt dat vier dagen werken per week de beste oplossing is om door te werken tot je pensioen. Deze regeling houdt in dat je 80% van je normale werkweek werkt, dus vier dagen in plaats van vijf. Je behoudt 90% van je salaris, en de pensioenopbouw blijft 100%. Het is echter

vereist dat je minimaal 57 jaar oud bent om van deze regeling gebruik te kunnen maken.

Belangrijk om te vermelden is dat je werkgever de extra loonkosten kan declareren bij het O&O-fonds Afbouw.

80/90/100-regeling



De 80/90/100-regeling is bedoeld voor werknemers van 57 jaar en ouder. Je krijgt de mogelijkheid om één dag per week vrij te nemen (80%), behoudt 90% van je salaris en de pensioenopbouw blijft 100%. Voor meer informatie over de 80/90/100-regeling kun je terecht op www.mijnafbouw.nl/80-90-100-regelingen.

Vragen?



Heb je vragen over de regeling? Kijk dan op www.mijnafbouw.nl/mijn-loopbaan voor meer informatie. Je kunt ook bellen naar 070 33 66 504 of een e-mail sturen naar cvs@tbafbouw.nl. Ze zijn telefonisch bereikbaar op werkdagen tussen 8.30 en 17.00 uur.

Persoonlijk financieel advies- gesprek voor werknemers



Werknemers die minder willen werken of eerder willen stoppen met werken vóór de AOW-leeftijd, kunnen de hulp van Comminz inschakelen. Comminz, een samenwerkingspartner van Nibud, kan hen helpen berekenen hoe dit van invloed is op hun inkomen. Het persoonlijk financieel adviesgesprek is een onderdeel van de 80/90/100-regeling en de zware beroepenregeling binnen de cao Afbouw.

80/90/100-regeling

De 80/90/100-regeling is bedoeld voor werknemers van 57 jaar en ouder, waarbij ze één dag per week niet hoeven te werken (80%), 90% van hun loon behouden en 100% pensioenopbouw hebben. Raadpleeg voor meer informatie over de 80/90/100-regeling de website www.mijnafbouw.nl/80-90-100-regelingen.



Zware beroepenregeling

De zware beroepenregeling stelt werknemers in staat om maximaal 3 jaar vóór de AOW-leeftijd te stoppen met werken, onder bepaalde voorwaarden. Voor verdere details over de zware beroepenregeling, neem een kijkje op www.mijnafbouw.nl/zware-beroepen-regeling.



Impact op het inkomen

Door gebruik te maken van de 80/90/100-regeling of de zware beroepenregeling verandert het inkomen van een werknemer. Dit was ook het geval voor de 65-jarige Johan van Diepen, die werkzaam was als plafond- en wandmonteur. Johan, die last had van schouderklachten en zijn werk niet meer

kon uitvoeren, ontdekte op www.mijnafbouw.nl/zware-beroepen-regeling de zware beroepenregeling. Om te bepalen of dit financieel haalbaar was, ging hij op onderzoek uit. Was het uiteindelijk wel mogelijk voor Johan?

“Na het gesprek met Comminz kon ik zelf een goede inschatting maken van mijn toekomstige financiële mogelijkheden.”

Financieel advies

“Om vast te stellen of dit financieel mogelijk was, had ik me aangemeld voor een persoonlijk financieel adviesgesprek op www.mijnafbouw.nl/aanmelden-adviesgesprek-comminz”, deelt Johan enthousiast. “Na mijn aanmelding ontving ik bericht dat ik ingepland was voor een individueel traject. Tijdens dit traject werden uitleg en persoonlijk financieel inzicht geboden door een consultant van financieel communicatiebureau Comminz. Het

gesprek resulteerde in een rapport met diverse mogelijkheden, waarbij rekening werd gehouden met mijn inkomen, het pensioen van mijn partner, en andere persoonlijke financiële aspecten zoals hypotheek, spaarvermogen en lijfrentes.”

Inzicht op veranderingen

“Na het gesprek met Comminz kon ik zelf een goede inschatting maken van mijn toekomstige financiële mogelijkheden. Het advies is op maat gemaakt, en mijn pensioen blijkt hoger te zijn dan ik aanvankelijk dacht. Wie had dat gedacht. Ik ben nu goed voorbereid op veranderingen in mijn inkomen en uitgaven.”

“Dit is nodig om verstandige keuzes te maken.”

Doel van het adviesgesprek

“Het gesprek biedt werknemers inzicht in hun persoonlijke situatie,” vertelt Jelmer Hoogland van werknemersorganisatie CNV. “Alleen op deze manier kunnen ze de mogelijkheden zelf goed inschatten en weloverwogen keuzes maken voor de toekomst. Dit traject speelt een belangrijke rol in het voorkomen van geldproblemen.

Peter Roos van werknemersorganisatie FNV deelt de mening van Jelmer. Peter: “Daarom waarderen we het extra als afdouwwerkgevers hun werknemers aanmoedigen om deel te nemen aan dit traject. Volgens onderzoek van Nibud kunnen werknemers die zich goed voorbereiden op inkomensveranderingen hier beter mee omgaan dan werknemers die dat niet doen. Met het gesprek krijgen ze inzicht in hun persoonlijke situatie. Dit is nodig om verstandige keuzes te maken.”

Onderzoek

Ook jouw organisatie kan met specifieke vragen bij het Nibud terecht. Ze doen onderzoek op maat en geven advies en denken graag met je mee. Lees meer over onderzoek op www.nibud.nl/beroepsmatig/wat-doen-we-voor-u/onderzoek-en-advies.





Aanmelden

Als je interesse hebt in een kosteloos persoonlijk financieel gesprek met Comminz, kun je het online formulier invullen op www.mijnafbouw.nl/aanmeldenadvies-gesprek-comminz. Na beoordeling van je aanvraag zal er contact met je worden opgenomen. Deelname is afhankelijk van de beschikbaarheid van het budget.



Vragen?

Voor meer informatie over Comminz kun je terecht op www.mijnafbouw.nl/comminz. Als je vragen hebt, kun je mailen naar cvs@tbafbouw.nl of bellen naar 070 33 66 504. We zijn bereikbaar op maandag tot en met vrijdag van 8.30 tot 17.00 uur.



Werken aan de toekomst:

de Afbouwacademie!



Als vakman of vakvrouw blijf je jezelf ontwikkelen in je werk. Sommigen specialiseren zich verder in hun eigen vakgebied, anderen vinden het interessant om een andere richting te verkennen, bijvoorbeeld richting leidinggeven. Wat je ook kiest, ontwikkeling is de sleutel.

Wat de Afbouwacademie voor jou kan betekenen

De Afbouwacademie helpt medewerkers en werkgevers met hun professionele ontwikkeling. Dat doen ze op verschillende manieren. Via een overzichtelijke website biedt de Afbouwacademie een breed scala aan trainingen, praktische informatie, en handige tools. Je vindt er alles over veiligheid, gezondheid, duurzame inzetbaarheid, subsidies en het maken van ontwikkelingsplannen voor zowel jou als je bedrijf.

De helpdesk is goed bereikbaar en ondersteunt waar nodig, en het netwerk van adviseurs in het hele land deelt graag hun kennis en ervaring.

Trainingen en Opleidingen

Op www.afbouwacademie.com verzamelen ze de beste trainingen van dit moment. Je kiest eenvoudig je vakgebied of sector, en de website toont vervolgens de trainingen die voor jou interessant kunnen zijn. Dit kunnen klassikale trainingen zijn, maar ook e-learning – en goed om te weten: alle e-learningen zijn gratis! Zo kun je altijd leren op een mo-

ment dat jou uitkomt, waar je maar wilt.

Gratis Advies

Heb je hulp nodig bij het kiezen van een training of heb je een vraag over het aanbod? De Afbouwacademie staat voor je klaar. Je kunt ze bellen, mailen of chatten voor advies. De contactgegevens vind je op www.afbouwacademie.com.

Adviseurs die met je meedenken

Als werkgever heb je ongetwijfeld de toekomst van je bedrijf in het vizier. Je houdt de ontwikkelingen in de markt bij en denkt na over innovatie. Ook begrijp je de uitdagingen van het werven en behouden van goed personeel. De regionale adviseurs van de Afbouwacademie ondersteunen je graag bij deze onderwerpen. Ze helpen je bijvoorbeeld bij het opstellen van een persoonlijk opleidingsplan voor je medewerkers, het creëren van een ontwikkelingsplan voor je bedrijf, of het motiveren van je team om gezond, gemotiveerd en vakbekwaam aan het werk te blijven. Neem gerust contact op voor deskundig (en kosteloos) advies op maat: www.afbouwacademie.com.

Je bedrijf groeit, maar groeien je medewerkers mee?

De IZI-aanpak

Om inzicht te krijgen in de duurzame inzetbaarheid van je medewerkers, heeft Savantis de IZI-tool ontwikkeld. Deze aanpak helpt zowel werknemers als werkgevers, en soms zelfs hele sectoren, om duurzame inzetbaarheid te verbeteren. De adviseurs van Savantis bieden praktische tips voor het opstellen van een beleid dat de inzetbaarheid, gezondheid en het werkplezier van je medewerkers vergroot. Zo kun je direct aan de slag!

Aanvragen

Ben je benieuwd naar de IZI-tool en wat deze inzichten voor je bedrijf kunnen betekenen? Neem dan contact op met Savantis via 0182 641 111.

Kosten

De IZI-tool is kosteloos beschikbaar voor bedrijven die de cao Afbouw toepassen.

De arbeidsmarkt verandert snel

Als bedrijf wil je samen met je medewerkers groeien. Omdat werknemers langer moeten doorwerken, stijgt de gemiddelde leeftijd op de werk-

vloer. Om samen succesvol vooruit te gaan, zijn betrokkenheid, gezondheid en werkplezier van je medewerkers van groot belang.



Vragen?

Meer info via www.mijnafbouw.nl/inzicht-inzetbaarheidstool. Je kunt ook bellen naar Savantis op 0182 641 111 of een e-mail sturen naar training@savantis.nl. Zij zijn telefonisch bereikbaar op werkdagen tussen 8.00 en 17.00 uur.





Arbocatalogus afbouw en natuursteen

Volg jij de juiste regels om gezond en veilig te werken?

Het is belangrijk om op de hoogte te zijn van de werkwijzen, richtlijnen en oplossingen die gelden in de afbouw- en natuursteensector. Op www.mijnafbouw.nl/arbocatalogus-afbouw-natuursteen ontdek je welke regels specifiek van toepassing zijn op jou. Door deze regels te volgen, voldoe je niet alleen aan de eisen van de Nederlandse Arbeidsinspectie, maar verklein je ook het risico op ongelukken en gezondheidsproblemen

op de werkvloer. Bovendien voorkom je onaangename verrassingen, zoals boetes of andere sancties. De Arbocatalogus biedt praktische handvatten en oplossingen die bijdragen aan een veilige en gezonde werkomgeving. Of je nu werkgever of werknemer bent, deze regels zijn er om jou te beschermen. Bezoek vandaag nog de website en ontdek hoe jij en je team op een verantwoorde manier kunnen werken aan een gezonde toekomst in onze sector.



Workshop DI-Coachend Leiderschap

Wil je als leidinggevende leren hoe je je medewerkers kunt helpen om gezond en met plezier te blijven werken, nu en in de toekomst?

De training Coachend Leiderschap Duurzame Inzetbaarheid helpt je om je medewerkers op de juiste manier te begeleiden. Je leert hoe je verschillende leiderschapsstijlen kunt gebruiken, zoals aansturen, coachen, ondersteunen en delegeren, afgestemd op wat je medewerkers nodig hebben. Ook krijg je praktische vaardigheden, zoals het DISC-model en de techniek van luisteren, samenvatten en doorvragen (LSD).

Daarnaast leer je hoe je medewerkers kunt motiveren om vooruit te denken, feedback kunt geven en veranderingen effectief kunt begeleiden. Dit alles zorgt ervoor dat je medewerkers gezond, betrokken en productief blijven werken.

Deze training is bedoeld voor leidinggevendenden, zoals voormannen en teamleiders, die hun vaardigheden willen verbeteren om de inzetbaarheid van hun medewerkers te vergroten.

Aanvragen

Je kunt de training aanvragen via www.mijnafbouw.nl/workshop-di-coachend-leiderschap.

Vragen?

Meer info via www.mijnafbouw.nl/workshop-di-coachend-leiderschap.

Je kunt ook bellen naar Savantis op 0182 641 111 of een e-mail sturen naar training@savantis.nl. Ze zijn telefonisch bereikbaar op werkdagen tussen 8.00 en 17.00 uur.



Subsidie van het Ministerie van Sociale zaken en werkgelegenheid

Omdat mensen steeds langer leven, stijgt de pensioenleeftijd en moeten mensen dus langer doorwerken. Het is van cruciaal belang dat werkenden gezond blijven en in staat zijn om tot aan hun pensioen te blijven werken, zelfs degenen die zwaar werk verrichten.

Via de Maatwerkregeling Duurzame Inzetbaarheid en Eerder Uittreden (MDIEU) krijgt de afbouwsector ondersteuning om te investeren in duurzame inzetbaarheid. Het Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid heeft hiervoor subsidie beschikbaar gesteld. Deze regeling biedt ook ondersteuning aan werknemers die eerder willen stoppen met werken, met name oudere werknemers die langdurig zwaar werk hebben verricht.

Het bevorderen van duurzame inzetbaarheid van werknemers moet plaatsvinden op de werkvloer en binnen de bedrijfscultuur in de afbouwsector. Na afloop van de regeling zou duurzame inzetbaarheid een integraal en vanzelfsprekend onderdeel moeten zijn van de werkwijze in de afbouwsector.

Vragen?

Raadpleeg dan
www.uitvoeringvanbeleidszw.nl
voor meer informatie over de regeling,
door te zoeken op de term MDIEU.

