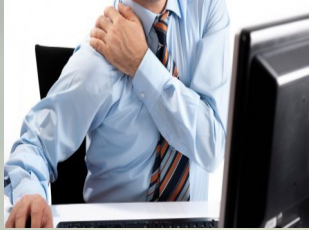


Massage en juiste werkhouding

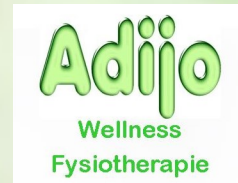


Bedrijfsmassage heeft nog meer voordelen. Langdurig beeldschermwerk zorgt voor een eenzijdige werkhouding hetgeen, ondanks

het veelal ergonomisch verantwoord meubilair, bijna altijd resulteert in een verkeerde zithouding. Massage op het werk voorkomt dat hierdoor gezondheidsklachten ontstaan. Naast een goede massage behandeling voorziet bedrijfsmassage ook in adviezen over de juiste werkhouding en werkplekinrichting. Annelies is hierop alert en geeft na iedere behandeling feedback en tips.

Sociale invloed van massages

De werksfeer en de motivatie van uw personeel worden door massage op het werk positief beïnvloed en hebben een gunstig effect op de gezondheid van uw medewerkers. Ook is het een stimulans voor de groepsdynamiek binnen uw organisatie. Het zet uw mensen én uw bedrijf letterlijk in beweging. Intercollegiale relaties verbeteren waardoor de productie stijgt. Massage op het werk ontstrest, verlaagt het ziekteverzuim en stimuleert lichaam en geest.



Annelies Dicke

Kastanjelaan 23
3881 EL Putten

Telefoon: 0341 360879 / 06 2240 7158

E-mail: wellness@adijo.nl

www.adijowellness.nl

Ook bij uw op het bedrijf ?!



Adijo:
Annelies Dicke,
Jezelf Ontspannen

Wellness



Wellness is een samen-trekking van het Engelse Wellbeing en Fitness. Het wordt gebruikt als een verzamelbegrip voor alles wat met ontspanning, genieten, rust en herstellen te maken heeft. Juist in deze hectische tijd is het

van groot belang dat men tijd voor zichzelf neemt om lichaam en geest in balans te houden.

In deze beknopte brochure kunt u nader kennismaken met de mogelijkheden voor een samenwerking tussen uw bedrijf en Adijo Wellness. Door haar jarenlange ervaring als fysiotherapeut en acupuncturist is Annelies Dicke bij uitstek geschikt om met haar expertise voor uw bedrijf nu juist dat verschil te maken.

Bij Adijo Wellness kunt u terecht voor diverse massages: Stoel-, Ontspannings-, Shiatsu- of Hotstone- massages. Aangezien juist een stoelmassage bij uitstek geschikt is op de werkvloer, kunt u in deze speciale folder lezen wat deze massage precies inhoudt. Voor de overige massages is een andere folder beschikbaar. Deze kunt u downloaden vanaf de site of wordt op aanvraag naar u verstuurd.

Stoelmassage



Is een kort (15-20 minuten) durende intensieve massage. Er zijn twee redenen om een stoelmassage uit te voeren.

1. *Preventief.* Speciale drukpunten van nek, schouders, rug, armen en hoofd worden gemasseerd. Voordeel is dat kleding kan worden aangehouden. Door de doorbloeding te stimuleren werkt deze manier preventief tegen klachten.

2. *Klachtgericht.* Op het ontblote bovenlichaam worden spieren met massageolie gemasseerd. Deze massage wordt veel toegepast bij nek- en hoofdpijnklachten.

Stoel- en bedrijfsmassage

Medewerkers die goed in hun vel zitten presteren beter en verzuimen minder. Bedrijfsmassage biedt daarbij een krachtige en effectieve ondersteuning voor uw gezondheidsmanagement. Uw organisatie én uw medewerkers worden er beter van!



Stoelmassage als ARBOvoorziening



Stoelmassage op het werk levert voor u als werkgever, naast gezondheidsvoordeel voor uw personeel en bedrijf, ook fiscaal voordeel op. De belastingdienst erkent namelijk al jaren massage op het werk als ARBOvoorziening.

Hiervoor moeten de stoelmassages die u uw werknemers aanbiedt, wel in een ARBOplan zijn opgenomen.

Tarieven

Onderstaande prijzen gelden bij minimaal 6 behandelingen op één locatie binnen een straal van 30 km vanaf Putten.

€ 19,- per behandeling

€ 350,- voor 20 behandelingen op een dag

prijzen excl. 21% BTW