

## ONVZ Werkfit

U krijgt standaard Werkfit bij uw collectieve basisverzekering van ONVZ. Kijk snel van welke aantrekkelijke vergoedingen u gebruik kunt maken. Zo helpen we u gezond en fit te worden en blijven.

### Ontdek de vergoedingen van Werkfit

#### 1 NewHealth: online zelfhulpmodules

Werkstress, vaak wakker liggen of conflicten op uw werk. Als u hier tegenaan loopt, kan NewHealth helpen. Deze zelfhulpmodules gebruikt u helemaal anoniem en wanneer het u uitkomt. Zo komt u weer in balans en ervaart meer werkplezier. Er zijn vele modules, dus neem eens een kijkje. Meld u aan via de [ONVZ app](#).

#### 2 Gezondheidscheck: € 100

- **Fysieke gezondheidscheck**  
Wilt u weten hoe u er fysiek voor staat? Doe dan een gezondheidscheck. Dat kan online via [Niped](#) of op locatie bij [Tigra](#).
- **Mentale gezondheidscheck**  
Om te bepalen hoe u er mentaal voor staat, is er de Energiemeter van [GRIP](#). Bijvoorbeeld als u moeite heeft met grenzen stellen, een te hoge werkdruk of de werk-privé balans. Blijkt uit de Energiemeter dat u ondersteuning nodig heeft? Dan vergoedt Werkfit ook online coaching van GRIP onder de vergoeding Preventie-cursussen.

#### 3 Preventiecursussen: €500

- **Coaching**  
Misschien is online coaching iets voor u. Dan praat u een paar keer met een online coach over bijvoorbeeld werkstress, werk-privé balans of relatieproblemen. Dit kan al op korte termijn. Neem hiervoor contact op met [Hey-Coach](#). Werkfit vergoedt een traject van 3 uur, dat uit te spreiden is over meerdere weken. Zonder tussenkomst van uw werkgever en in een beveiligde omgeving.
- **Runningtherapie**  
Wist u dat hardlopen stressverlagend werkt? Als het iets voor u is, probeer dan eens [Runningtherapie](#). Hiervoor betaalt u wel een eigen bijdrage.
- **Omgaan met overgangsklachten**  
De overgang kan wisselende stemmingen en fysieke of mentale klachten geven. Leer de klachten te herkennen en verminder ze met het programma 'Overgang en hormonen' via '[Ook leuke meisjes worden 50](#)'.

#### 4 Psychologische zorg: € 250

Soms is online coaching niet voldoende, dan kan een psycholoog uitkomst bieden. Werkfit vergoedt een traject tot € 250.

#### 5 Fysiotherapie: 3 behandelingen extra

Pijn in uw nek of andere fysieke klachten? Download de app [Fysiochecknu](#) en ga zelf aan de slag wanneer het u uitkomt! Toch liever naar een fysio op locatie? Dan krijgt u 3 behandelingen vergoed vanuit Werkfit.

Deze behandelingen komen bovenop een eventuele vergoeding uit uw aanvullende zorgverzekering.

#### Meer informatie

Meer weten over Werkfit of gebruikmaken van één van de vergoedingen?

