WELLBEING@AZ ZENO

2026 – 2027

Samen zorgen we voor elkaar.

Ontdek het aanbod dat je helpt om gezond, veerkrachtig, verbonden en met goesting aan het werk te blijven.

Welzijn dat met je meebeweegt

Omdat goed zorgen voor anderen begint bij goed zorgen voor jezelf. Wat heb jij vandaag nodig? Meer energie? Een luisteren door? Verbinding met collega's? Praktische ondersteuning? Een moment van rust?

Bij AZ Zeno willen we een werkplek zijn waar je je goed voelt, energie vindt en ondersteuning krijgt wanneer je die nodig hebt. Wellbeing@AZZeno is een weergave van alle initiatieven binnen AZ Zeno die bijdragen aan jouw fysieke, mentale, sociale, organisatorische, financiële en zingevende welzijn.

Je hoeft niet te wachten tot het moeilijk gaat. Ons aanbod helpt je om preventief stil te staan bij wat jou sterk houdt, om nieuwe energie op te doen en om verbonden te blijven met collega's en met wat voor jou betekenisvol is.

Blader door deze brochure, ontdek wat bij jou past en zet een kleine stap die vandaag al verschil kan maken. Scan de QR codes, check Zeno Zone of neem contact op met je leidinggevende. Je kan ook terecht bij de personeelsdienst of de HR partner.

De zes pijlers binnen Wellbeing@azzeno



PIJLER 1 - FYSIEK

Fysiek - voel je sterker in je lichaam

Praktische ondersteuning om gezond, fit en energiek te blijven.

Rookstop

Stap voor stap naar een rookvrij leven

Stoppen met roken is niet alleen een kwestie van wilskracht. Nicotineverslaving heeft een invloed op je lichaam, je gewoontes en je gedachten. Misschien heb je al meerdere stoppogingen achter de rug. Of misschien wil je al langer stoppen, maar komt het juiste moment nooit echt. Je vraagt je af of het deze keer wél zal lukken. Die twijfels zijn heel normaal.

Met het rookstoptraject van Zeno2 begeleiden we je stap voor stap naar een rookvrij leven. Op een positieve, wetenschappelijk onderbouwde manier werken we samen aan een aanpak die bij jou past. Zo vergroot je niet alleen je slaagkansen, maar ook de kans dat je rookvrij blijft.

In het rookstoptraject van Zeno2 krijg je in vijf interactieve groepssessies van anderhalf uur positieve en wetenschappelijk onderbouwde begeleiding van tabakoloog Wendy Van Tiggel.

Samen werk je aan een aanpak die bij jou past en die je kansen vergroot om rookvrij te worden én te blijven.

Meer weten of inschrijven?

Ergonomie, rug-, nek- en schouderklachten

Je werkplek moet voor jou werken

Heb je last van nek-, schouder- of rugklachten? Dan kan je terecht bij de arbeidsarts of interne preventieadviseur. Samen bekijken jullie welke ergonomische ondersteuning of hulpmiddelen aansluiten bij jouw situatie.
Een afspraak maak je eenvoudig via **preventieadviseur@azzeno.be**

Wist je dat AZ Zeno over een eigen rugschool beschikt?

Onze kinesitherapeut en ergotherapeut begeleiden je via een persoonlijk traject met actieve oefentherapie en gerichte toesteltraining. Zo werken we samen aan het verminderen van klachten, het versterken van de rug en het voorkomen van herval, zodat je opnieuw sterker en met meer vertrouwen kan functioneren in het dagelijks leven.

Sterk blijven begint met aandacht voor wat je lichaam je vertelt.

PIJLER 1 - FYSIEK

Fysiek - voel je sterker in je lichaam

Plezier, energie en verbinding staan centraal.

Fitness@Zeno

Dichtbij werken aan conditie, kracht en energie

Bewegen is gezond! Het helpt je hoofd leeg maken en geeft je energie. En wat is er leuker dan sporten met je collega's? Als medewerker kan je buiten de werkuren gebruikmaken van de professioneel uitgeruste revalidatieruimte. De fitness is toegankelijk op beide campussen en biedt een laagdrempelige manier om meer te bewegen.

Tijdens een instapmoment wordt je persoonlijke badge geactiveerd en krijg je de nodige uitleg over de werking van alle toestellen. Ook het huisreglement met alle afspraken wordt toegelicht.

Voor het gebruikmaken van de faciliteiten en het aankopen van reinigingsmateriaal wordt een kleine jaarlijkse bijdrage gevraagd. De toegang tot de fitness wordt actief na het betalen van het lidgeld en het volgen van het instapmoment.

Bekijk de praktische info en schrijf je in voor een instapmoment via Zeno Zone.

Zeno Moves

Samen in beweging

Doorheen het jaar organiseert de werkgroep 'Zeno Moves' diverse beweegactiviteiten waarbij plezier, verbinding en samen genieten centraal staan.

Via initiatielessen kan je op een laagdrempelige manier kennismaken met verschillende bewegingsvormen. Sportief of gewoon nieuwsgierig: iedereen is welkom.

Ontdek het actuele aanbod op Zeno Zone.

PIJLER 1 - FYSIEK

Fysiek - voel je sterker in je lichaam

Preventie als basis voor gezond en energiek te blijven.

Gezonde voeding

Kleine keuzes, duurzame energie

Wat je eet, heeft een grote invloed op hoe je je voelt. Gezonde en evenwichtige voeding geeft je energie en ondersteunt je veerkracht. Daarom kan je als medewerker van AZ Zeno op beide campussen genieten van een **heerlijke en gezonde maaltijd aan personeelstarief**.

Ons eigen keukenteam bereidt dagelijks verse gerechten met zorg en aandacht voor smaak, kwaliteit én gezondheid. Daarbij kiezen we bewust voor kwaliteitsvolle ingrediënten, waaronder verse seizoensgroenten van onze lokale bioboer.

Of je nu kiest om je maaltijd ter plaatse te genieten of je maaltijd mee te nemen, je mag steeds rekenen op dezelfde verse bereiding en kwaliteit. Zo maken we samen gezonde keuzes eenvoudig, toegankelijk en vooral lekker.

Actueel aanbod: raadpleeg onze homepagina op intranet.

Menopauzecentrum

Deskundige begeleiding op maat

De menopauze is een natuurlijke levensfase die gepaard kan gaan met fysieke en mentale veranderingen. Goede informatie kan helpen om deze signalen beter te herkennen en ermee om te gaan.

Daarom biedt Wellbeing@AZZeno vormingen aan voor medewerkers en leidinggevenden. Daarnaast kan je terecht in het Menopauzecentrum voor advies en ondersteuning.
Ook via www.menofocus.be kan je terecht voor informatie, begeleiding en behandeling op maat.

Zo willen we bijdragen aan meer inzicht, begrip en ondersteuning, zodat je ook tijdens deze levensfase goed en energie kan blijven voelen.

Raadpleeg Zeno Zone voor praktische informatie.

Preventieve gezondheidsscan

Goed voorbereid en vitaal blijven

Om onze medewerkers te ondersteunen in een gezonde en duurzame loopbaan organiseerden we een preventieve gezondheidsscan in samenwerking met Koen Cas. Via verschillende laagdrempelige en volledig pijnloze metingen, waaronder een eenvoudige handscan, krijg je in slechts enkele minuten inzicht in je fysieke en mentale gezondheid, vaak nog vóór er klachten optreden.

De scan brengt verschillende gezondheidsfactoren in kaart, zoals spiermassa, vetgehalte, vochtbalans, mentale belasting en andere signalen die belangrijk zijn voor je welzijn. Op basis van de resultaten ontvang je persoonlijke feedback en praktische adviezen om bewust te werken aan je gezondheid, energie en duurzame inzetbaarheid.

We onderzoeken momenteel hoe we dit waardevolle initiatief in de toekomst verder kunnen uitbouwen binnen ons welzijnsaanbod.

Mentaal – voel je veerkrachtig

Laagdrempelige ondersteuning, op het moment dat jij die nodig hebt.

Alan – Hospitalisatieverzekering - gratis online consultaties

Een expert die bij jou past

Soms heb je nood aan een luisterend oor, extra ondersteuning of professioneel advies.

Via de hospitalisatieverzekering van AZ Zeno (Alan) krijg je gratis toegang tot 5 online consultaties bij een huisarts of psycholoog, zodat je laagdrempelig en op het juiste moment ondersteuning kan krijgen wanneer je die nodig hebt.

Of het nu gaat om stress, veerkracht, leiderschap: je wordt gekoppeld aan een expert die bij jou past.

Bekijk de toegang en voorwaarden via de informatie over Alan.

Onze vertrouwenspersonen

Een luisterend oor

Soms zit je met iets waar je niet alleen mee wil blijven rondlopen. Onze vertrouwenspersoon biedt een veilige en vertrouwelijke omgeving waar je terechtkan voor een luisterend oor, advies en ondersteuning.

Of het nu gaat om een moeilijke werksituatie, een conflict of een andere zorg: samen bekijken we welke stappen mogelijk zijn. Je staat er niet alleen voor.

Je kan terecht bij onze vertrouwenspersonen:

Lieselot Devaere – 050 53 43 49 | Sandra De Clerck – 050 53 51 64

Hulp vragen is geen teken van zwakte. Het is kiezen voor jezelf.

PIJLER 3 - SOCIAAL

Samen werkt beter

Want verbinding, waardering en werkplezier maken elke dag sterker.

Teambudget

Samen beleven, samen groeien

Sterke teams maken het verschil. Daarom ondersteunt AZ Zeno teambuildingactiviteiten die zorgen voor meer verbinding, samenwerking en werkplezier.

Elk team kan jaarlijks een tussenkomst van maximaal €10 per deelnemende medewerker aanvragen voor een teambuildingactiviteit. Een mooie stimulans om samen mooie momenten te beleven, elkaar beter te leren kennen en de teamspirit te versterken.

Bespreek je idee met je leidinggevende en raadpleeg de interne afspraken via Zenya.

Zeno Feels Good

Meer fun, verbinding en appreciatie

De Zeno Feels Good bundelt alle initiatieven die zorgen voor meer fun, verbinding en appreciatie binnen AZ Zeno.

Doorheen het jaar organiseren we verschillende activiteiten om samen te genieten, collega's te ontmoeten en stil te staan bij wat ons verbindt.

Voorbeelden uit het verleden zijn: de Week van de Medewerker, een paasontbijt, een nieuwjaarsreceptie, familiedag of een attentie op het einde van het jaar.

Het aanbod varieert, maar het doel blijft hetzelfde. Samen bouwen we aan een warme werkplek waar werkplezier en verbondenheid centraal staan.

Volg de aankondigingen op de digitale schermen en Zeno Zone.

Golden Moments

Sleutelmomenten in je carrière

Soms maakt een klein gebaar een groot verschil. Een oprechte dankjewel, een warm welkom, een verandering in je leven, een anciënniteitsverjaardag, … Met Golden Moments willen we deze betekenisvolle momenten meer zichtbaar maken en waarderen.

AZ Zeno voorziet een geschenk bij de geboorte van een kindje, bij een huwelijk, bij 20 jaar anciënniteit of bij een pensioen. Binnen AZ Zeno bekijken we momenteel hoe we Golden Moments verder kunnen vormgeven en verankeren in onze organisatie.

Praktische invulling en acties worden via de nieuwsbrief later bekendgemaakt.

PIJLER 3 - SOCIAAL



Samen werkt beter

Van samen praten naar samen sterker worden.

Teamcoaching

Een sterk team maakt het verschil

Teamcoaching helpt teams om stil te staan bij samenwerking, communicatie en teamdynamiek. Door samen in gesprek te gaan over wat goed loopt en waar groeikansen liggen, versterken jullie het onderlinge vertrouwen, de verbinding en het werkplezier.

Bespreek een vraag met je leidinggevende of HR-partner.

Samen bouwen we aan een werkplek waar iedereen zich gezien en verbonden voelt.

PIJLER 4 - ORGANISATIE

Goed werk vraagt goede ondersteuning

Duidelijkheid, inspraak en duurzame loopbanen vormen de basis.

HR-ondersteuning

Vragen over werk? We denken graag met je mee

Werk brengt kansen, uitdagingen en soms ook vragen met zich mee. Heb je als medewerker vragen rond je job, samenwerking, loopbaan, werkbelasting, terugkomst na ziekte, verlof, … ? Dan kan je terecht bij de personeelsdienst voor informatie, advies en ondersteuning.

Ook leidinggevenden kunnen rekenen op begeleiding van hun HR Partner bij vragen rond teamwerking, personeelsuitdagingen, HR vraagstukken, enz.

AZ Zeno kiest er bovendien voor om verschillende HR-indicatoren nauwgezet op te volgen. Deze inzichten helpen om noden tijdig te signaleren en op een ondersteunende manier acties en begeleiding te voorzien waar nodig.

HR helpt je om je vraag te verhelderen en bekijkt samen met jou welke ondersteuning of volgende stap passend is.

Neem contact op met de personeelsdienst of je HR-partner.

Great Place to Work-bevraging

Jouw stem helpt richting geven

Bij AZ Zeno vinden we het belangrijk om regelmatig te luisteren naar wat er leeft bij onze medewerkers. Daarom organiseren we op verschillende momenten welzijnsbevragingen om de vinger aan de pols te houden en beter te begrijpen wat goed loopt en waar nog groeikansen liggen.

Deze bevragingen kunnen betrekking hebben op uiteenlopende thema's zoals welzijn op het werk, werkbeleving, communicatie, samenwerking, leiderschap, vertrouwen, veiligheid en betrokkenheid. Zo krijgen we zicht op onze sterktes én op de opportuniteiten om van AZ Zeno een nog betere werkplek te maken waar iedereen zich goed voelt en graag werkt.

Volg de interne communicatie over de organisatie van een nieuwe bevraging, deelname en terugkoppeling.

Duurzame inzetbaarheid

Gezond en met goesting aan het werk blijven

Duurzame inzetbaarheid gaat over de balans tussen wat je werk vraagt en wat jij nodig hebt om je werk goed te kunnen blijven doen.

Door tijdig in gesprek te gaan over energie, ontwikkeling, werkorganisatie en ondersteuning kunnen we samen zoeken naar haalbare en toekomstgerichte oplossingen voor jou én de organisatie.
Soms betekent dat patronen benoemen, beslissingen nemen maar steeds met zorg voor jou als medewerker.

Bespreek signalen met je leidinggevende of HR partner.

Check ons duurzaam inzetbaarheidsbeleid

PIJLER 5 - FINANCIEEL

€ Voordelen die je ondersteunen

Ontdek de mogelijkheden die bijdragen aan financiële rust en slimme keuzes.

Alan hospitalisatieverzekering

Bescherming en extra ondersteuning

De hospitalisatieverzekering van AZ Zeno, Alan, biedt medewerkers bescherming bij hospitalisatie en geeft daarnaast toegang tot aanvullende ondersteuning, waaronder 5 gratis online consultaties.

Raadpleeg steeds de actuele polis- en aansluitingsinformatie voor voorwaarden, dekking en praktische stappen.

Bekijk de toegang en voorwaarden via de informatie over Alan.

Benefits@Work en lokale handelaars

Voordeel dichtbij en online

Via Zeno Zone - Personeelskortingen kan je gebruikmaken van kortingen en aanbiedingen bij diverse leveranciers. Check dus altijd eerst even de personeelskortingen alvorens je iets aankoopt.
Er zijn ook samenwerkingen met lokale handelaars waar je kan genieten van extra voordelen.

Het aanbod kan wijzigen. Controleer daarom altijd de meest recente voorwaarden voor je een aankoop doet.

Ontdek Benefits@work via Zeno Zone – “Personeelskortingen”

Fietslease

Slim, duurzaam en in beweging

Via ons fietslease-aanbod krijg je de mogelijkheid om op een voordelige manier een fiets aan te schaffen en de kost over een langere periode te spreiden. Zo wordt de fiets een aantrekkelijk alternatief voor woon-werkverkeer én een eenvoudige manier om meer te bewegen in het dagelijks leven.

AZ Zeno werkt hiervoor samen met een gespecialiseerde partner, waarbij we steeds kiezen voor de formule die het best aansluit bij de behoeften van onze medewerkers. Wil je graag meer weten over de mogelijkheden, voorwaarden en financiële impact? Volg dan zeker één van de infosessies. Je krijgt er alle praktische informatie en kan er terecht met je vragen.

Bekijk in Zeno Zone de data van de infosessie fietslease

PIJLER 5 - FINANCIEEL

€ Voordelen die je ondersteunen

Ontdek de mogelijkheden die bijdragen aan financiële rust en slimme keuzes.

Zeno Cares - medisch aanbod

Zeno Cares omvat alle informatie over medische mogelijkheden en voordelen voor medewerkers.

Bij AZ Zeno geloven we dat gezondheid meer is dan het behandelen van klachten. Daarom zetten we met **Zeno2** in op het versterken van gezondheid, het bevorderen van welzijn en het voorkomen van gezondheidsproblemen, nog vóór ze ontstaan.

Hoewel Zeno2 in de eerste plaats ontwikkeld werd voor onze patiënten, zijn ook onze medewerkers van harte welkom om het aanbod te ontdekken. Via gespecialiseerde trajecten en consultaties krijg je ondersteuning om actief te werken aan je gezondheid, energie en levenskwaliteit.

Momenteel omvat het aanbod onder meer de **Power Clinic**, **Gut Clinic**, **Brain Health Clinic**, **Gezond Gewicht** en **Integratieve Oncologie**. Elk traject vertrekt vanuit een brede kijk op gezondheid, met aandacht voor voeding, beweging, leefstijl, veerkracht en preventie.

We maken dit aanbod graag bekend omdat we geloven dat investeren in je eigen gezondheid één van de krachtigste manieren is om duurzaam inzetbaar te blijven, zowel op het werk als daarbuiten.

Check ons aanbod Zeno2:

PIJLER 6 - ZINGEVING

Ruimte voor wat betekenis geeft

Stilstaan, verbinden en opnieuw perspectief vinden.

Troostplek

Een plek om even te landen

een ziekenhuis maak je soms situaties mee die je raken en blijven nazinderen. Een overlijden, een slechtnieuwsgesprek of een ingrijpende gebeurtenis kan veel met je doen.

De troostplek is een rustige plek midden in de natuur, rond een kunstwerk dat je uitnodigt om even stil te staan. Je kunt er terecht om afstand te nemen van de drukte, tot rust te komen en ruimte te geven aan wat je meedraagt. Natuur, stilte en kunst kunnen je helpen om weer ademruimte en nieuwe kracht te vinden.

De dienst zingeving bekijkt de mogelijkheden voor een troostplek in de groene omgeving buiten.

Je bent welkom wanneer jij nood hebt aan een rustig moment.

Troostmoment

Samen stilstaan bij wie je mist

Sommige mensen blijven een bijzondere plaats innemen, ook wanneer ze er niet meer zijn. Tijdens het troostmoment creëren we een warme plek waar je mag herinneren, voelen en verbinden. Het is een moment om stil te staan bij collega's, familieleden of andere dierbaren die je mist.

Zachte klanken van piano, cello en viool omhullen je met troost en herkenning. Poëzie raakt soms precies daar waar woorden ontbreken. Je mag gewoon aanwezig zijn, zonder iets te moeten uitleggen.

Samen maken we ruimte voor herinneringen en verbondenheid.

Check Zeno Zone voor datum en locatie.

Consult zinzorg

Samen zoeken naar zin en betekenis wanneer het leven op zijn kop staat.

Soms loopt het leven anders dan je gehoopt had. Ziekte, verlies of een andere ingrijpende gebeurtenis kan je leven grondig veranderen. Vragen zoals "Waarom overkomt mij dit?", "Wie ben ik nog nu mijn leven zo veranderd is?" of "Wat geeft mijn leven nog betekenis?" kunnen dan naar boven komen.

Bij zinzorg krijg je ruimte om hierover in gesprek te gaan. Samen zoeken we naar wat jou betekenis, kracht en perspectief kan geven, zodat er opnieuw ruimte ontstaat voor een leven dat waardevol en zinvol aanvoelt.

Neem contact op met de dienst zinzorg voor een gesprek: Goedele.Van.Edom@azzeno.be

PIJLER 6 - ZINGEVING

Ruimte voor wat betekenis geeft

Ontmoeten vanuit verhalen en stilte

De kracht van vertragen

Kennismaken met de Japanse theeceremonie

In een drukke werkomgeving kan het deugd doen om even stil te vallen. In de kracht van vertragen zoekt de dienst zinzorg steeds naar een workshop die je uitnodigt tot rust, aandacht en aanwezigheid in het moment. In het verleden was dit bv. Kintsugi of een Japans theeceremonie.

De workshop is steeds gebaseerd op harmonie, respect, zuiverheid en innerlijke rust. Door bewust aandacht te schenken aan eenvoudige handelingen ontstaat ruimte om te vertragen, los te komen van de dagelijkse drukte en met nieuwe aandacht aanwezig te zijn.

Je ervaart hoe kleine, betekenisvolle rituelen meer rust en focus kunnen geven en de verbinding met jezelf en anderen kunnen versterken.

Check Zeno Zone voor het aanbod.

Samen Lezen

Verhalen die verbinden

Tijdens Samen Lezen kom je in een kleine groep samen met collega's. Je luistert naar een gedicht, een kortverhaal of literair fragment dat rustig wordt voorgelezen.

Literatuur heeft de kracht om te raken, te inspireren en nieuwe perspectieven te openen. Soms blijft een zin hangen, roept een verhaal een herinnering op of geeft een tekst woorden aan iets wat moeilijk uit te drukken is.

Door samen te lezen en vrijblijvend gedachten uit te wisselen, ontdek je hoe eenzelfde verhaal voor iedereen iets anders kan betekenen. Het delen van indrukken en ervaringen zorgt voor herkenning, verdieping en verbinding.

Je hoeft niets van literatuur te kennen. We vertrekken vanuit wat de tekst bij jou oproept. Je bent van harte welkom, ook als je zelden of nooit leest. Verhalen kunnen je dichter bij jezelf, bij elkaar en het leven brengen.

Check Zeno Zone voor de data van sessies:

Recepten met een Verhaal

De smaak van thuis

Achter elk recept schuilt een verhaal. Met Recepten met een Verhaal krijg je de kans om een favoriet gerecht uit jouw cultuur of traditie en de herinneringen die daarbij horen met je collega's te delen. Misschien is het een familierecept dat al generaties wordt doorgegeven, een gerecht dat verbonden is met je roots of een maaltijd die bij jou een bijzondere herinnering oproept.

Door recepten en persoonlijke verhalen uit te wisselen, ontdek je de culturele tradities, smaken en ervaringen van je collega's. Zo ontstaat ruimte voor ontmoeting, verbinding en wederzijds begrip. Zo bouwen we samen aan een warme en inclusieve werkcultuur waarin jouw achtergrond, talenten en verhaal gewaardeerd worden.

Jouw recept en verhaal krijgen een plaats in een inspirerende verzameling vol culinaire en culturele rijkdom binnen onze organisatie. Want achter elk recept schuilt een verhaal dat mensen dichter bij elkaar brengt.

Deel jouw recept, herinnering en verhaal met onze collega zinzorg: Goedele.Van.Edom@azzeno.be

Soms schuilt de kracht niet in meer doen, maar in bewust vertragen.