

Volg ons!

Vertrouwenspersoon

Iedereen kan met vertrouwelijke zaken terecht bij zijn leidinggevende. Maar als je dat wilt, kan dat ook met een HR adviseur.

Wil je liever praten met een externe vertrouwenspersoon dan kun je contact opnemen met Ellen Kruize, 06 30 03 46 11
verzuimvertrouwen@gmail.com



Wil jij grip krijgen op je geld?

Vraag hulp aan Diana, onze budgetcoach

Zij geeft ondersteuning en advies zodat jij weer grip op je geldzaken krijgt. Hulp van Diana is gratis en vertrouwelijk. Zij is er om jou te helpen.

Contactgegevens:

Diana Post, (06) 83 41 41 18
info@mevrouwbudget.nl

Iedere eerste dinsdag van de maand heeft Diana inloopspreekuur bij Tiem tussen 9.30-11.30 uur in Peperbuszaal 1.04d. Je hoeft hiervoor geen afspraak te maken.



DE TIEM APP IS LIVE!
DOWNLOAD HEM NU

Download in de App Store

DOWNLOAD OP Google Play



Jubileumfeest 50 jaar personeelsvereniging
Save the date: vrijdag 27 maart 2026
Locatie: Hotel Lumen

DJ

drankjes

feest

karikaturist

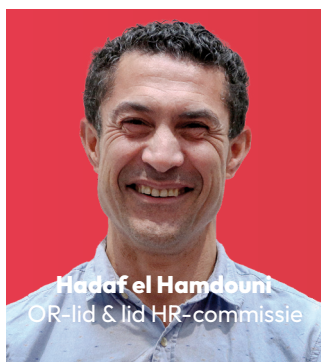
hapjes

artiest

Voor meer informatie, hou Tiem Nieuws en de informatieborden in de gaten!

De OR komt naar je toe!

Elke maand bezoekt een aantal collega's een afdeling binnen Tiem. Wil jij met ons in gesprek? Kijk dan op het overzicht (1e half jaar) op pagina 3 wanneer we bij jou op de afdeling zijn.



Je kunt ons ook altijd persoonlijk benaderen of mailen naar
ondernemingsraad@tiem.nl

Krijg jij ook wel eens een moeilijke brief of een lastige mail?

Esther is digi-taal coach en helpt je graag verder!

Ze helpt je bijvoorbeeld om lastige brieven te begrijpen, e-mails te schrijven of een online afspraak te maken.

Esther is er op de tweede en vierde dinsdag van de maand, van 10.00 tot 11.00 uur, in Peperbuszaal 1.04a of 1.04d. Je hoeft geen afspraak te maken.

Even praten? Ik ben er voor je!

Ik ben Henriët van der Stege, bedrijfsmaatschappelijk werker. Je bent elke maandag welkom op mijn inloopspreekuren: van **9.00 tot 10.00 uur** en van **13.45 tot 14.45 uur**. Ik zit in de kamer achter de receptie. **Dit geldt voor alle medewerkers van Tiem.**

Of maak een afspraak op maandag tussen **9.00 en 16.30 uur** via de receptie of via de mail: h.vanderstege@outlook.com

De OR komt naar je toe

Datum	Tijd	Wie van de OR	Afdeling
27 januari	10.15 uur	Femie en Piet	Handverpakken (dit is geweest en was een goed bezoek)
24 februari	10.15 uur	Matthijs en Ria	Food Boven en Beneden
31 maart	10.00 uur	André en Hans	TD/ Gebouwenbeheer en Magazijn
28 april	10.30 uur	Matthijs en Johan	Montage & Verpakken
26 mei	13.00 uur	Janine en Jan	Prikkelarm
30 juni	10.00 uur 11.00 uur 14.00 uur	Femie en Ria Femie Piet en Hadaf	Schoonmaak Receptie Catering

Derde GLI groep start in april 2026

GLI, wat is dat?

Heb je overgewicht en wil je dit op een gezonde manier aan gaan pakken zonder dieet? Kies voor het Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI) programma!

Om gewicht te verliezen, is niet alleen belangrijk dat wordt gekeken naar wat en hoeveel je eet, maar ook naar of je voldoende beweegt, slaapt en ontspant.

Inhoud en doel GLI

Het programma duurt 2 jaar. Het doel is gewicht verliezen om daardoor gezonder te worden.

Samen met de leefstijlcoach onderzoek je welke veranderingen in je leefstijl kunnen zorgen voor een betere gezondheid. We gaan kijken naar voeding, beweging, slaap en ontspanning. Al deze dingen hebben grote invloed op

elkaar. Je gaat haalbare doelen stellen en maakt een plan dat past bij jouw situatie. Je gaat de veranderingen niet tijdelijk doen maar voor langere tijd! Doordat iedereen in de groep gaat werken aan een gezonde leefstijl, heb je steun aan elkaar. Ook kun je samen ideeën opdoen. Dat motiveert!

Hoe lang, hoe vaak en waar

Tiem organiseert een GLI programma voor medewerkers en kandidaten. De bijeenkomsten zijn op dinsdagen van 10:30 - 12:00 uur bij Tiem aan de Lingenstraat.

Het programma bestaat uit 2 onderdelen:

1. Basisprogramma

Gedurende de eerste 8 maanden neem je elke maand deel aan een bijeenkomst

in een kleine groep. Daarnaast heb je individuele afspraken met de leefstijlcoach.

Voorbeelden van onderwerpen die aan de orde komen zijn:

- Kleine aanpassingen, groot effect
- Slapen & ontspanning
- Kom in beweging
- Positieve houding
- Gezond en smakelijk eten
- Hoe gezond is jouw weekend?

2. Onderhoudsprogramma

Van maand 9 t/m 24 neem je elke 2 maanden deel aan een groepsbijeenkomst.

Daarnaast heb je ook weer individuele afspraken met de leefstijlcoach.

Voorbeelden van onderwerpen die aan de orde komen zijn:

- Wat is je doel?
- Stress en energie

- Beweging, waar zit je kans?
- Jij en je omgeving
- Feestdagen en vakantie
- Op eigen voet verder

Door wie

De GLI wordt gegeven door Debby Alberts, leefstijlcoach [GLI Cool](#) | [De Gezonde Keus](#)

Debby is sinds 5 jaar zelfstandig leefstijlcoach en heeft een achtergrond als jobcoach en re-integratiebegeleider. Ze heeft in haar GLI Cool programma's al meerdere medewerkers van Tiem begeleid.

Kosten

De GLI wordt 100% vergoed vanuit de basisverzekering. Voor deze vergoeding geldt geen eigen risico. Er is wel een verwijzing van de huisarts voor nodig.

De GLI is voor mensen met overgewicht of obesitas (én met een verhoogd risico op een of meer ziekten die met overgewicht samenhangen, zoals hart- en vaatziekten of diabetes type 2). De bijeenkomsten en gesprekken mag je tijdens werktijd volgen.

Meer informatie of aanmelden

Wil je meer informatie kom dan naar de **informatiebijeenkomst op dinsdag 3 maart om 9 uur in de Showroom**. Wil je je aanmelden neem dan contact op met Debby via 06-48788221 / info@degezondekeus.nl of vraag of je leidinggevende je daarmee wil helpen.

Data eerste bijeenkomsten op dinsdagen

14 april | 2 juni | 23 juni | 18 augustus | 22 september | 20 oktober | 17 november | 15 december



Gezonde avondmaaltijd
Workshop

SAVE the DATE

Dinsdag	Donderdag
17 maart	16 april
19 mei	18 juni
21 juli	20 augustus
15 september	15 oktober
17 november	10 december

Voor meer informatie kijk op de informatieborden.

Gebeds-, ontspannings-, kolfruimte

Ruimte K1.32 is ingericht als gebedsruimte, ontspanningsruimte en kolf-ruimte. Deze ruimte is te reserveren met je Tiem mail via de outlook agenda. Wanneer je geen Tiem mailadres hebt, kan je vragen of je leidinggevende de ruimte voor jou wil reserveren.

