



## Een peresterk team onze teambuilding door Koru HR & KickCity

In juli ging onze jaarlijkse teambuilding door! Een korte samenvatting: Er gaat geen groot kunstenaar aan ons verloren, Mira was er ondersteboven van én alle frustraties zijn verdwenen na deze dag.

### Out of the (fruit)box denken

Ook dit jaar nodigden we Joris Smeyers van Koru HR uit om onder zijn begeleiding elkaar beter te leren kennen. Natuurlijk zorgde hij voor originele opdrachten zodat het team moest samenwerken om tot een oplossing te komen. Zoals je op de foto's kan zien gingen we daar wel heel creatief mee om 😊, of hoe Karel het zei 'We denken out of the (fruit)box!'. Onze accountmanager Mira heeft duidelijk blindelings vertrouwen in het team! Geblinddoekt en vastgebonden hing zij over het (denkbeeldige) mijnenveld om een item te bemachtigen. De laatste opdracht deed ons nadenken over onze sterktes als team en waar we nog aan willen werken in de toekomst.

Bij Fruitsnacks trekken we allemaal aan hetzelfde koord en werken we aan een gemeenschappelijke missie en visie. Een van de vele dingen waar we als team trots op zijn. Dat mochten we op creatieve wijze op een canvas zetten. Geen groot kunstwerk, wel een grote achterliggende boodschap.

### Tijd voor actie! CUBE Challenges, laser kleiduijschieten en bijwerpen

We trokken naar KickCity voor een namiddag vol fun! We startten met de 'CUBE challenges', één uur lang verschillende uitdagingen voltooien en zo punten verzamelen. Achter elke kamerdeur zat een spel of uitdaging waarbij je je hersenen, vaardigheden of behendigheid moest gebruiken. Of ons team competitief is? Daar kunnen we volmondig ja op zeggen! Daarna gingen we door naar de volgende activiteit: laser kleiduijschieten, waarbij onze focus op de proef werd gesteld. En de allerlaatste activiteit, het bijwerpen, zorgde ervoor dat we zonder frustraties terug naar huis konden gaan. Voor sommigen was dat door recht in de roos te gooien, voor anderen was dat niet zo vaak het geval 😊



Conclusie? Een dag met een fruitige mix van activiteiten die zorgde voor een peresterke band tussen het team! Een aanrader!



## Creëer een werkplek waar medewerkers thuishouden

In de Fruit Talks laten we onze partners aan het woord over hun gezondheids- en welzijnsbeleid. Waarom? Omdat we jou willen inspireren om je werkplek nóg gezonder te maken. Een gezonde werkplek creëren is namelijk meer dan alleen een fruitmand neerzetten, al is dat wel een mooi startpunt. Wat begon met het voorzien van een fruitmand, draaide voor 24+ uit tot een complete aanpak om het werken aangenamer te maken.

### Hoe jij net zoals 24+ voor een aangename werkplek kan zorgen

Op onze website lees je de volledige Fruit Talk met Tamara, Anne-Marie en Elke van 24+! In deze Fruzette geven we je alvast een kort overzicht.

- Voorzie gezond en lekker eten en drinken! De eenvoudigste actie die je als bedrijf kan ondernemen volgens het team van facility & events.
- Zorg voor een optimale werkomgeving, essentieel om goed te kunnen presteren.
- Bewegen = gezond! Er zijn allerlei creatieve manieren om je

medewerkers meer te doen bewegen. Zo heeft 24+ deskbikes voorzien in hun kantoorruimtes.

- Laat je medewerkers groeien in hun job en op persoonlijk vlak.
- Zorg voor sfeer, beleving en connectie op de werkvloer! Events zorgen voor sfeer en verbondenheid tussen de medewerkers.

Benieuwd naar de complete aanpak van 24+? Lees de Fruit Talk met het team van facility & events en ontdek hoe zij van 24+ een aangename werkplek maken! Tamara, Anne-Marie en Elke delen ook een aantal tips voor bedrijven die willen starten met een gezondheids- en welzijnsbeleid.

### 24+ is A Healthy Workplace approved by Fruitsnacks!

24+ is net zoals 232 andere bedrijven een Healthy Workplace approved by Fruitsnacks! Met dit label geven we bedrijven een tool om zich te profileren als een gezonde werkplek. Offline en online kunnen ze dit label gebruiken in hun employer branding. Nu gaan we op zoek naar het bedrijf dat dit jaar de Fruitsnacks Award mag winnen en een teambuilding in de wacht sleept.



## Vakantiegevoel loert om de hoek

### Sportieve trekpleisters in eigen land Brussels Urban Trail, 25 juni 2023



Het gezonde initiatief 'Fitbonus' vanuit de Vlaamse Overheid stimuleert een fitter en veerkrachtiger leven voor zowel werkgevers als werknemers. Als missie een gezondere werkomgeving te creëren bij Fruitsnacks, valt de appel hierin niet ver van de boom en kunnen we ons volledig vereenzelvigen met deze stimulans tot een beter welzijn.

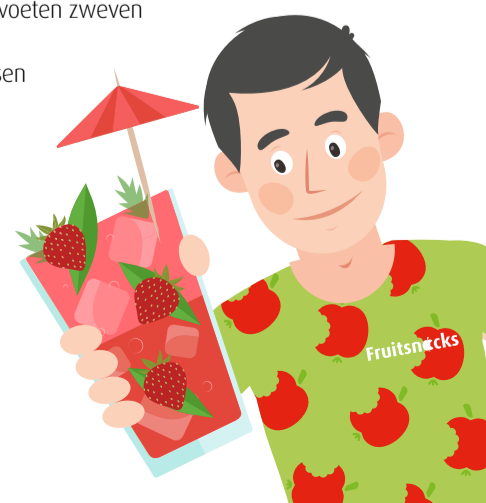
Geen woorden maar daden dacht onze accountmanager Daan, waardoor hij in het kader van dit traject onze hoofdstad op sportieve en culturele wijze ging ontdekken. Hoe hij deze dag heeft beleefd, laten we hem zelf vertellen:

Een goede dag herken je meteen aan de ochtend. Een helderblauwe lucht en een ochtendzonnetje dat zich weids uitstrekt over het panorama van Brussel. Insmeren, verfrissen, petje op en gaan met die banaan!

Mijn passies voor zowel lopen als cultuur smolten mooi samen in de heuvelachtige straatjes van onze hoofdstad. Dit leidde tot de (her)ontdekkingen van onder meer de Sint-Gorikshallen met indrukwekkende piramidefontein, fraaie galerijen zoals de Hubertus

en het charmante Egmontpark. Verder kwamen bekende, maar zeker niet alledaagse loopplaatsen aan bod zoals het Federaal Parlement of dwars door het gotische Stadhuis. Een foto op het balkon richting Grote Markt waarop ik me een bekend sportfiguur waande terwijl ik er werd gehuldigd voor een denkbeeldige massa supporters, mocht dan ook niet ontbreken!

De ene unieke ervaring na de andere bezorgden me de gekende runners' high en deden de voeten zweven richting finish na 12 intense kilometers onder een intussen brandende zomerzon. Even helemaal 'offline' gaan en Brussel al lopend verkennen, bezorgden me een voldaan, gelukkig gevoel dankzij de losgekomen endorfine en flinke dosis creativiteit om dit jullie te laten beleven alsof jullie er zelf bij waren.



# Genieten jouw kids al van fruit op school?

Fruitsnacks ken je al als jouw leverancier van fruit op het werk, maar wist je dat we ook fruit, groenten en melk aan scholen leveren? Gezonde voeding is ook op jonge leeftijd al ontzettend belangrijk. Op school kunnen ze nieuwe smaken leren ontdekken en de voordelen inzien van een gezond tussendoortje.

## Fruit your School!

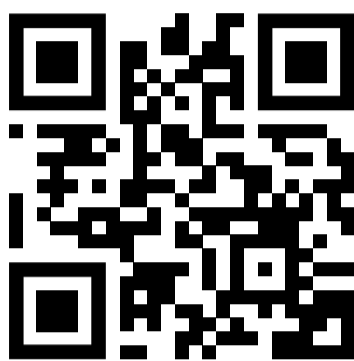
Met onze gloednieuwe website [fruityourschool.fruitsnacks.eu](http://fruityourschool.fruitsnacks.eu) maken we het scholen niet alleen makkelijk om fruit, groenten en melk op school te bestellen, we zorgen voor veel meer! Leerkrachten en leerlingen kunnen aan de slag gaan met ons fruitig lesmateriaal: weetjes, recepten, kleurplaten en spelletjes. Scholen waarbij Fruitsnacks levert kunnen daarnaast een bezoekje brengen aan Boer Karel en tijdens een rondleiding meer leren over de fruitteelt!

## Fruitsnacks op school van jouw kinderen?

Wil jij graag dat Fruitsnacks een gezond tussendoortje komt leveren op de school van jouw kinderen? Geef dan onze website door aan de directie, secretariaatsmedewerkers of leerkrachten zodat ze alle informatie kunnen vinden! Kleuter- en lagere

scholen kunnen trouwens elk schooljaar genieten van een subsidie om zo fruit, groenten en melk voor de leerlingen te laten leveren. Jammer genoeg maken niet alle Belgische scholen gebruik van deze steun.

## Zorg jij mee voor een gezonde start van het schooljaar?



Bezoek de website!

## Sunshine smoothie van perzik

Heb je tijdens de zomerdagen op het werk toch wat zacht fruit over? Gebruik dan je (platte) perziken in een verfrissende zomerse smoothie!

### Ingrediënten voor 2 porties:

- 2 perziken
- 1 banaan
- 1 kopje sinaasappelsap
- 1/2 kop yoghurt
- 1 eetlepel honing
- Een handvol ijsblokjes

### Benodigheden:

Blender

### Bereiding:

- Schil de perziken en verwijder de pit. Snijd het vruchtvlees in stukjes en plaats ze in de blender.
- Pel de banaan en snijd deze in stukjes. Voeg de stukjes banaan toe aan de blender.
- Pers vers sinaasappelsap uit of neem kant-en-klaar sinaasappelsap uit de koelkast. Giet ongeveer een kopje sinaasappelsap bij de stukjes fruit.
- Vul 1/2 tas met yoghurt en voeg deze hoeveelheid toe aan de blender.
- Voor een extrazoete smoothie voeg je nu een eetlepel honing toe.
- Kan je blender ijsblokjes crushen? Dan voeg je nu al de ijsblokjes toe voor een verfrissende smoothie. Is dat niet het geval, dan voeg je de ijsblokjes toe aan de afgewerkte smoothie.
- Plaats het deksel op de blender en mix de ingrediënten tot een smeuvige smoothie. Is de smoothie toch nog wat de dik? Voeg dan nog een beetje sinaasappelsap of yoghurt toe en mix opnieuw.
- Giet de smoothie in een glas en voeg eventueel nog een paar ijsblokjes toe. Maak het helemaal af door het glas te decoreren met een schijfje perzik.
- En nu? Genieten van een verfrissende, zoete smoothie in het zonnetje! (En daarna de afwas doen 😊)



## We verwelkomen Nurcan en Filiz in ons team!

Ja, ook in deze editie van de Fruzette stellen we je opnieuw voor aan een paar nieuwe gezichten bij Fruitsnacks!

Nurcan komt het team van Tatjana en Lindsay versterken als Customer Experience Officer.

Filiz is de nieuwste aanwinst voor het Duitse team en zal samen met Dounya de Duitse markt mee veroveren als verkoopmedewerker.

Filiz



Nurcan

