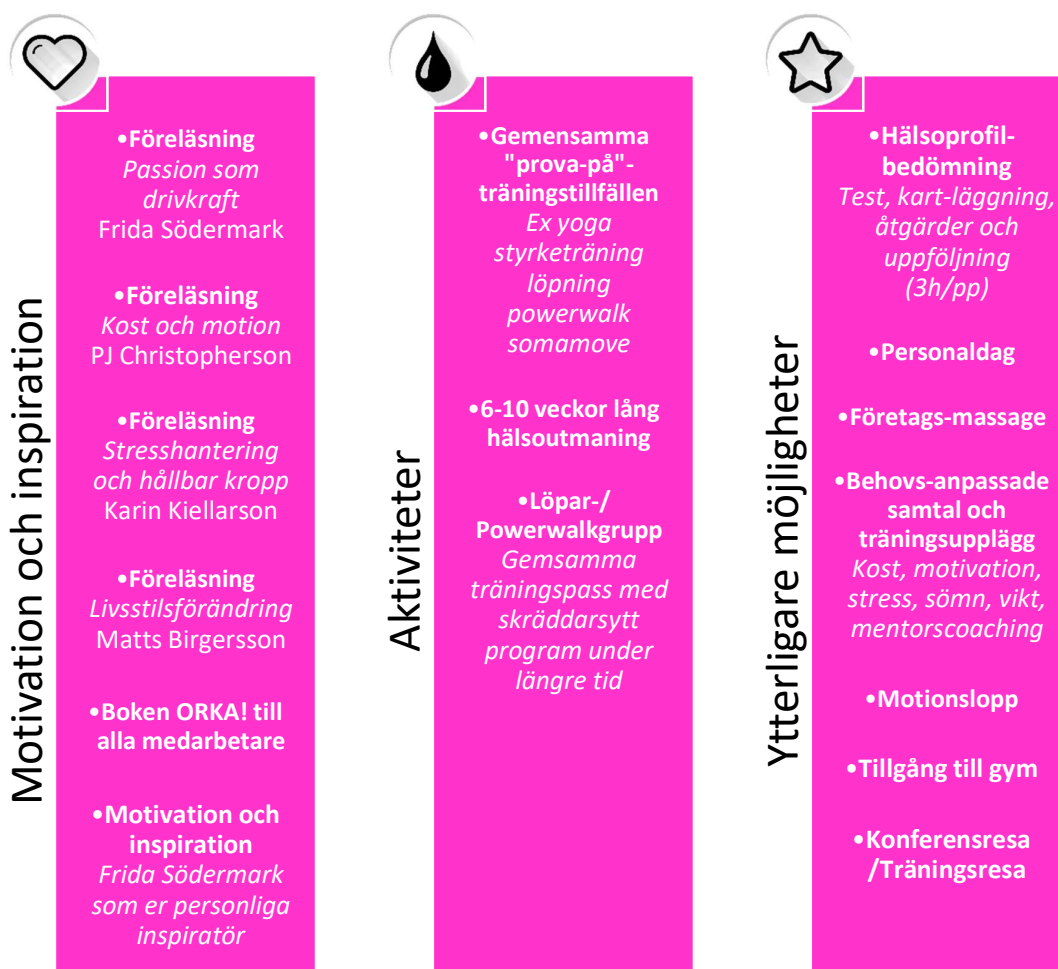


## Konceptupplägg inom friskvård

### Investera i dina medarbetares välmående!

Varje sjukskriven dag kostar arbetsgivaren stora pengar och resulterar även i minskad effektivitet och pressade situationer. Löparäventyret erbjuder något att ge de anställda som ökar välbefinnandet både på jobbet och privat. Med ny energi orkar du mer och blir gladare vilket gör ert företag än mer framgångsrikt. Vi vill få er personal mer alerta och att ni som grupp alltid arbetar i framkant.

Syftet är att skapa insikt om den egna livsstilens betydelse för hälsan. En livsstilsförändring bygger på egna val och genom synliggörande och rätt inspiration är vårt mål att hjälpa medarbetarna till att påbörja en förändring och att skapa ett nytt tankesätt med utgångspunkt i de egna förutsättningarna.



Ovanstående är grunden till ett upplägg som kan offereras som helhet eller i delar. Nedan följer en specifikation på delmomenten och hur de bidrar till en hållbar insats. En fördel är om alla deltagare genomgår en hälsoprofilbedömning och genom samtalen samt de inspirerande föreläsningarna sedan hitta viljan att delta i de aktiviteter som erbjuds inom satsningen.



## Motivation och inspiration

### Föreläsningar

*Passion som drivkraft* – Frida Södermark delar med sig av sin resa från att sent i livet börjat med löpning till att nu representera det svenska landslaget inom ultralöpning. Det är aldrig för sent att hitta sin grej och påbörja en livsstilsförändring. De strategier som gjort Frida till den idrottare, äventyrare och företagare hon är idag är saker alla har nytta av på jobbet och privat. Budskapet är att alla utgår från sina egna förutsättningar och målet är att hitta ett hälsosamt koncept som fungerar för dig själv. **(Denna föreläsning rekommenderas alltid att ingå oavsett ytterligare aktiviteter. Innehåll anpassas efter behov, tillfälle och målgrupp.)**

*Kost och motion* – PJ Christopherson är utbildad inom massage, kost och personlig träning. Under föreläsningen får deltagarna ta del om vad bra kostvanor innebär och vad som händer vid, och hur man själv kan komma igång eller vidare med sin träning.

*Stresshantering och hållbar kropp* – Karin Kiellarson är sjukgymnast och personlig tränare som föreläser om stresshantering och träning/ergonomi i vardagen. Under föreläsningen får även deltagarna testa några praktiska övningar som hjälper alla till en hållbarare kropp.

### Bok

Frida Södermarks bok *ORKA! Träning och äventyr i vardagen* kan ingå till alla medarbetare. Stoff från den kommer att gå som en röd tråd genom hela satsningen. En bok där som riktar sig till alla – tränad som otränad – och är full med motivationstips och inspiration.

### Motivation och inspiration

Frida väver en röd tråd genom hela projektet. Varje vecka kommer hon att posta inspiration/träningstips/motivationstips på det sättet som passar företaget bäst (facebook/intranät/nyhetsbrev). Kopplingar kommer att göras till boken *ORKA! Träning och äventyr i vardagen*.



## Aktiviteter och inspiration

### Gemensamma "Prova-på" – träningspass

Valfritt antal tillfällen där deltagarna får prova på olika typer av träning. Exempelvis löpning, yoga, styrketräning, gruppträning mm. Syftet är att hitta glädjen i träning och den motionsform som passar individen bäst. Företagets önskemål om träningsarter tillgodoses i möjligaste mån. Kan ske ute hos

företaget eller på andra platser beroende på aktivitet. Att träna tillsammans är roligt och bygger teamkänslan på arbetsplatsen. Kan också genomföras i orm av geocaching, orientering eller annan lekfull och teambildande träningsutmaning.

### **Hälsoutmaning**

6-10 veckor lång hälsoutmaning i form av en Challenge <http://go.challengize.com/> där medarbetarna tävlar i lag mot en friskare vardag utefter egna förutsättningar och med ett handikappsystäm likt det i golf. Mätbar utmaning som ökar frisknärvaron, förbättrar samarbetet och stärker företagets employer branding. Deltagarna väljer att aktivera sig på valfritt sätt och all rörelsetid räknas. Vardagsmotionens värde lyfts fram och i det sociala flödet peppar och inspirerar man varandra.

### **Löpargrupp/Powerwalk**

Under återkommande tillfällen erbjuds de medarbetare som vill ha mer hjälp med att komma igång eller vidare med sin löpning ett upplägg med en av Löparäventyrets coacher. Detta inkluderar även ett schema/program som gruppen sedan kan genomföra på egen hand. Antal tillfällen med coach är valbart och går att kombinera eller bytas ut mot powerwalk eller andra träningsformer.



### **Ytterligare möjligheter**

#### **Hälsoprofilbedömning (HPB)**

Hälsoprofilbedömning är en mycket omfattande utprovad metod för beteendeförändring, indelning i åtgärdsgrupper, kartläggning av friskvårdsbehov, uppföljning och utvärdering av friskvårdsinsatser.

Genom cykeltest, blodtrycks- och skelettmätning och noga utvalda frågor får man fram en klar bild över sin fysiska, mentala och sociala hälsa. Utifrån resultatet kan vi erbjuda de friskvårdsinsatser som just passar ert företag eller på individnivå.

Testet genomförs individuellt, efterföljs av ett personligt samtal, och uppföljningstest/samtal efter 6-12 månader beroende på uppläggets längd. Kan även kopplas till en hälsotävling (se nedan).

#### **Personaldag**

Löparäventyret bokar lokal och ordnar catering samt fyller dagen med de aktiviteter som önskas efter era önskemål. Dagsschemat utformas både med avseende på företagets interna innehåll samt det Löparäventyret kan erbjuda i form av föreläsningar och hälso-/teambildande aktiviteter.

#### **Företagsmassage**

Genom förebyggande massage minimeras risker för besvär med bland annat nacke, axlar och rygg som är mycket vanligt på arbetsplatserna oavsett vilka arbetsuppgifter man har. Massage har även egenskapen att den ökar immunförsvaret och motverkar stress. Löparäventyret samordnar så att terapeuten kommer ut till er arbetsplats.

#### **Behovsanpassade samtal och träningsupplägg**

Löparäventyret med hjälp av professionella konsulter erbjuder regelbundna samtal och upplägg där behov finns inom exempelvis områdena kost, träning, motivation och karriärsutveckling.

### **Motionslopp**

Motionslopp som motivationsmål. Detta kan vara ett (frivilligt) mål vi tillsammans jobbar med under föreläsningar/ workshop och i inspirationsforumet för att motivera medarbetarna att delta på sin nivå – springa/jogga/gå – 5 eller 10 km i något av loppet som erbjuds i närmiljön.

### **Tillgång till gym**

I Norrköping erbjuder Helhetshälsan träningsutrustning såsom motionscyklar, tramp- och roddmaskiner, multigym och fria vikter. Även gruppträningspass erbjuds varje vecka. Bland annat en nyhet – Soma move, som är en sorts rörlighetsträning.

Gymet är uppbyggt utifrån att hela kroppen ska användas för att uppnå balans, koordination och bålstabilitet som är grunderna för fysiskt välmående. Hantlar, kettlebells, medicinbollar, balansplattor, pilatesbollar, dragband och konditionsmaskiner finns på plats.

De hjälper er att komma igång med rätt träning utifrån era förutsättningar och mål, individuellt eller i grupp och följer alltid upp träningen för ökad motivation och inspiration.

På andra orter hjälper Löparäventyret till att hitta liknande lösningar.

### **Konferensresa/Träningsresa**

Skräddarsys efter längd, syfte och önskat resmål. Löparäventyrets specialitet är Berlin där vi har stor lokal kännedom och dit vi även ordnar träningsresor årligen för privatpersoner.

**Kontaktperson/koordinator:** Frida Södermark, [frida.sodermark@loparaventyret.se](mailto:frida.sodermark@loparaventyret.se), 0707-592734

**Samarbetspartners:** Per-Jonas Christopherson [www.helhetshalsanshus.se](http://www.helhetshalsanshus.se) och Karin Kiellarson

**Löparäventyret AB**