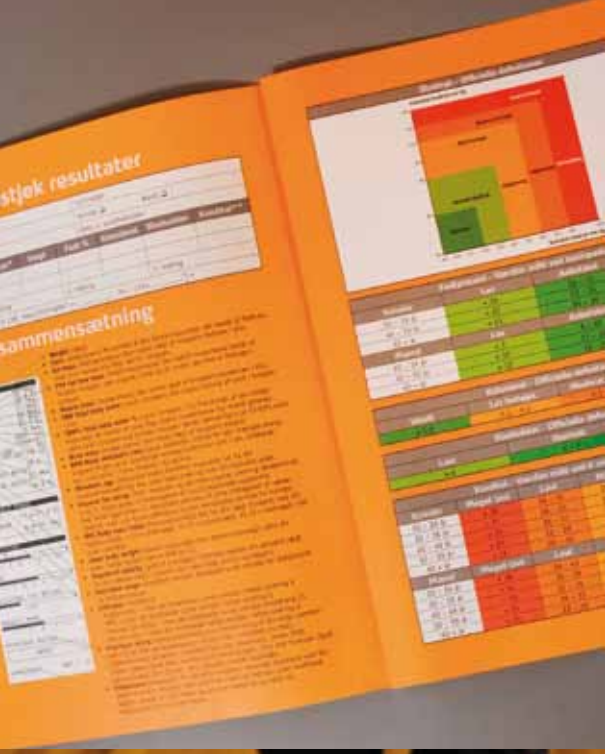
Sundhed på arbejdspladsen

Fokus på sund fornuft

DANSK
FIRMAIDRÆTS
FORBUND



Sundhedsprofil

Få en sund profil

En sundhedsprofil er det optimale startskud til at sætte fokus på medarbejdernes sundhed og trivsel.
Medarbejderne får individuel, professionel rådgivning inden for kost, motion og sund livsstil, under fortrolige forhold.
En sundhedsprofil tager 1 time og kortlægger medarbejderens sundhed, trivsel, samt ønsker og behov for sundhedsfremmende tiltag. Der udarbejdes en personlig handleplan for hver medarbejder.

Indhold

- **Fysiologiske målinger:** Blodtryk, fedtprocent med body age og kropsanalyse, kolesterol, blodsukker samt konditionstest på ergometercykel
- **Spørgeskema:** Afdækker medarbejderens sundhed og trivsel samt motivation for forandring.
  ½ times samtale med konsulent: Fokus på medarbejderens motivation for forandring, med udgangspunkt i spørgeskemaet og de fysiologiske målinger.
- **Personlig handleplan:** Udarbejdes i samarbejde mellem medarbejderen og konsulenten.

Varighed	1 time pr. medarbejder
Pris	800 kr. pr. medarbejder ekskl. moms, kørsel og transporttid

Sundhedstjek

Få tjek på sundheden

Et sundhedstjek sætter tal på medarbejdernes sundhed.
Medarbejderne gennemgår en række fysiologiske tests og får kort individuel vejledning om kost og motion.

Indhold

- **Fysiologiske målinger:** Blodtryk, fedtprocent med body age og kropsanalyse, kolesterol, blodsukker samt konditionstest på ergometercykel
- **Vejledning:** Kort individuel vejledning om kost og motion ud fra de foretagne fysiologiske målinger

Varighed	30 minutter pr. medarbejder
Pris	400 kr. pr. medarbejder ekskl. moms, kørsel og transporttid

Afrapportering

Det er muligt at få udarbejdet en samlet, anonym rapport over resultaterne fra sundhedstjekkene og sundhedsprofilerne, med anbefalinger for sundhedsfremmende tiltag på arbejdspladsen

Pris	7.500 kr. ekskl. moms

For størst mulig udbytte anbefaler vi, at målingerne følges op inden for en periode på 6-12 måneder.

Sundhedscafé

En sundhedscafé er den perfekte appetitvækker forud for øvrige sundhedstiltag på arbejdspladsen.

I sundhedscafeen får medarbejderne inspiration til en sund livstil. Deltagerne inddeles på hold, som hver har 1 time i Sundhedscafeen. Sundhedscafeen indeholder et kort oplæg om sund kost og motion.

Desuden har medarbejderne mulighed for at få foretaget udvalgte livsstilsrelaterede målinger:

- Kolesteroltal
- Blodsukker
- Blodtryk
- Kondital (6 minutters moderat belastning)
- Fedtprocent med body age og kropsanalyse

Instruktøren giver en kort forklaring af de enkelte målinger, kort rådgivning og handlingsanvisninger på baggrund af deltagernes resultater.

Prisen afhænger af arbejdspladsens størrelse, ønsker og behov.

Priseksempel ved max. 25 personer

3 timer med 2 instruktører
kr. 9.000,-
ekskl. moms, kørsel og transporttid

Pris pr. ekstra time: kr. 2.400,- ekskl. moms

Sundheds-eksperimentarium

Få syn for sundhed

Vi indretter et lokale med plancher, udstillinger, roll ups, testudstyr, spil og lege der alle viser noget om sundhed. Her får du syn for hvor meget energi der er i en BigMac menu? Eller i en cola? Vi tjekker dit blodtryk, din fedtprocent og metabolic age.

Sæt forskellige madvarer på en forbrændingstidslinje. Du kan prøve at spille wii eller se hvor meget du skal hoppe i en trampolin for at forbrænde en pastil.

Du kan konkurrere om at slukke så mange lys som muligt på 2 minutter på en lyseslukkervæg eller få en sundhedstipskupon.

Priseksempel

3 timer med 1 instruktør
kr. 5.400,-
ekskl. moms, kørsel og transporttid

Sundheds-ambassadør-uddannelse

En sund arbejdsplads er centralt i forhold til at skabe høj medarbejdertilfredshed, lavt sygefravær, og et godt image for virksomheden.

Målgruppe

Uddannelsen henvender sig til medarbejdere fra alle typer arbejdspladser og organisationsniveauer, som har interesse i sundhedsfremme på arbejdspladsen og som skal varetage konkrete sundhedsfremmende opgaver i dagligdagen. Uanset om du har arbejdet med sundhed på arbejde gennem flere år, eller det er ganske nyt for dig, er der masser at lære og ny inspiration at hente på uddannelsen.

1. Sundhedsambassadør-uddannelse, Modul 1 (1 dag)

Her får du bl.a. viden om kost, motion og livsstil samt konkrete ideer og inspiration til sundhedsfremme på arbejdspladsen i form af vores "Værktøjskasse". Desuden får du ideer fra de øvrige deltagere samt rådgivning af vores dygtige konsulenter i at igangsætte en sund handleplan på din arbejdsplads.

Medarbejderne rustes bl.a. til at organisere og varetage sundhedsfremmende opgaver i dagligdagen, samt motivere og støtte kolleger, der ønsker en sundere livsstil. Uddannelsen veksler mellem teoretiske oplæg med diskussioner og praktiske øvelser.

Emner, der behandles på uddannelsen er:

- Formål med sundhed på arbejdspladsen/sundhedsambassadører
- Grundviden om kost, motion og livsstil
- "Værktøjskasse" med inspiration til kost- og motionstiltag på virksomheden
- "Best case" eksempler fra virksomheder, der arbejder med sundhedsfremme
- Ideer og erfaringsudveksling mellem deltagere
- Gruppearbejde: handleplaner for sundhed på deltagernes egne arbejdspladser

Pris: 2.575 kr. pr. person ekskl. moms
Prisen inkluderer forplejning og uddannelsesmateriale

2. Sundhedsambassadør-uddannelse, Modul 2 (1 dag)

Denne uddannelse bygger videre på Modul 1, og giver dig viden og metoder til de mest afgørende elementer af sundhedsarbejdet, nemlig motivation og kommunikation. Yderligere diskuteres emner som sundhedsambassadørens rolle, sundhedsledelse samt etiske dilemmaer i sundhedsarbejdet. Desuden samles der op på delta-

gernes erfaring siden Modul 1 og der arbejdes videre med deltagernes egne handleplaner og ideer.

Kursusindhold

Modul 2 giver deltagerne nødvendig forståelse for mekanismerne bag forandring af livsstil samt viden og metoder til de afgørende elementer af sundhedsarbejdet - nemlig motivation og kommunikation!

Emner, der behandles på uddannelsen er:

- Forandringscyklus og forandringsarbejde
- Motivation og målgrupper
- Sundhedsambassadørens rolle og sundhedsledelse
- Kommunikation – metoder og ideer
- "Best case" eksempler fra andre virksomheder
- Ideer og erfaringsudveksling mellem deltagere
- Gruppearbejde: handleplaner for sundhed på deltagernes egne arbejdspladser

Pris: 2.575 kr. pr. person ekskl. moms
Prisen inkluderer forplejning og uddannelsesmateriale

3. Sundhedsambassadør-uddannelse, internt hold på virksomheden (1 eller 2 dage)

For virksomheden, der ønsker at uddanne eget internt hold af sundhedsambassadører - f.eks. fra forskellige afdelinger, medarbejdergrupper eller geografiske enheder. Kan gennemføres som en 1- eller 2 dages uddannelse for mellem 10-25 deltagere. Vi tilpasser uddannelsen efter virksomhedens behov og forudsætninger for sundhedsfremme på arbejdspladsen.

Det anbefales at gennemføre uddannelsen over 2 dage med f.eks. 3 måneders mellemrum, så anden uddannelsesdag bl.a. bliver opfølgning og evaluering af sundhedsarbejdet siden sidst. Uddannelsen kan dog også gennemføres på 1 dag.

Emner, der behandles på uddannelsen er f.eks.:

- Formål med sundhed på arbejdspladsen
- Organisering af sundhedsarbejdet/sundhedsambassadørens rolle på virksomheden
- Grundviden om kost, motion og livsstil
- "Værktøjskasse" med inspiration til kost- og motionstiltag på virksomheden
- "Best case" eksempler fra andre virksomheder
- Forandringscyklus og forandringsarbejde
- Motivation, målgrupper og kommunikation
- Idéudvikling/igangsætning af konkrete tiltag på virksomheden

Referencer

En lang række virksomheder har gennemført interne ambassadøruddannelser v. Dansk Firmaidrætsforbund, heriblandt Banedanmark, Nordea, Logica, Sodexo m.fl.

Pris: Kontakt Dansk Firmaidrætsforbund
på tlf. 65 31 65 60

SundhedsCertificering® - eksemp

Opstart	Behov	Strategi
Intromøde (projektansvarlig - 2 timer)	SundhedsIndex (elektronisk spørgeskema)	Strategisk rådgivning 8 timer (projektansvarlig)
Sundhedsledelse (seminar - 2 timer)	Rapport (virksomhed)	"KRAMS"* politikker • Sundhedsbudget • Kommunikation • Presseindsats • Mål og evaluering • Opfølgning
Informationsmøde (medarbejdere - ½ time)	Personlig rapport (medarbejder)	
Valg af sundhedsambassadører	Medlemskab Sundindex 2 mdr. (medarbejdere)	
↓ Motivation	↓ Prioritering	↓ Vedvarende indsats

SundhedsCertificering®

SundhedsCertificering® er et unikt kvalitetsstempel af virksomheden. Dansk Firmaidrætsforbund certificerer, som de eneste i landet, virksomheder for deres sundhedsfremmende indsats.

Sundhedscertificering® er ikke kun et kvalitetsstempel - certificeringsforløbet igangsætter og udvikler sundhedsarbejdet samt motiverer medarbejdere og ledere til at deltage og bakke op omkring tiltagene.

SundhedsCertificering® kræver en helhjertet indsats for en sund virksomhed. Certificeringen sætter fokus på – og krav til virksomhedens sundhedsarbejde på "KRAMS" områderne:

- Kost
- Rygning
- Alkohol
- Motion
- Stress

SundhedsCertificering® - sammensætning af

Nogle virksomheder er langt med sundhedsarbejdet, mens andre har br
Vi sammensætter et forløb, der matcher jeres forudsætninger og behov.
Nedenfor er givet eksempler på forskellige pakkeløsninger.

Pakke 1 (se eksempel ovenfor)

Til virksomheden med behov for:

- Flere/bedre sundhedstiltag
- Bedre organisering og motivation
- Kortlægning af ønsker og behov
- Evaluering af nuværende tiltag
- Et sundt stempel på virksomheden

Pakke 2

Til virksomheden, de hedsarbejdet, men h

- Kortlægning af ønsk
- Evaluering af nuvær
- Et sundt stempel på

Vi tilbyder også tilpassede forløb for kommuner og større virksomh

Michael Bjørn, Ældrechef i Assens Kommune:

"Med en sundhedscertificering sætter vi spot på vores ældreområde som en attraktiv og vigtig arbejdsplads. Vi vil vise, hvor højt vi prioriterer, at medarbejderne har det godt på arbejdet - til glæde for både dem selv, kolleger og borgere".

Læs om pakkeløsninger, pris

el på forløb (Pakke 1)

Praksis

Sundhedsambassadør-uddannelse (3x4 timer)

Læring og inspiration
•
Handleplaner "KRAMS"*
•
Igangsætning af tiltag
•
Motivation af kollegaer
•
Opfølgning
•
Ejerskab og ansvar

Handling

Certificering

- Diplomoverrækkelse
- Presseindsats
- Brug af logo
- Konkurrence "DSA"**
- 2 x tjekbesøg

Sundt stempel

- Sundt image
- Rekruttering
- Fastholdelse
- Sundhed/trivsel
- Arbejdsglæde
- Effektivitet
- Læring

forløb

ug for at igangsætte, udvikle eller forbedre indsatsen.
.

er er langt med sund-
ar behov for:
ker og behov
rende tiltag
å virksomheden

Pakke 3

Til virksomheden, der opfylder certificeringskravene og ønsker kvalitetsstempel på sundhedsindsatsen.

Der arbejdes målrettet og vedvarende med:
• Kost • Rygning • Alkohol • Motion • Stress

*
Kost, Rygning, Alkohol, Motion og Stress

**
Årlig kåring af Danmarks sundeste arbejdsplads

heder med flere afdelinger.

Gert Hosbond,
Udviklingschef Sparekassen Farsø:

"Med en sundhedscertificering signalerer vi, at Sparekassen er en attraktiv og sund arbejdsplads. Sundhedscertificeringen er til glæde for vores medarbejdere og dermed også vores kunder."

Danmarks sundeste arbejdsplads

Alle sundhedscertificerede arbejdspladser har mulighed for at deltage i den årlige konkurrence om at blive »Danmarks sundeste arbejdsplads«.

Test din virksomhed
Hvilken pakke passer din virksomhed?
Prøv testen på vores hjemmeside www.firmaidraet.dk

m.m. på www.firmaidraet.dk

Foredrag

Savner du og dine kolleger inspiration til bedre kost og motionsvaner eller tips og ideer til en sundere arbejdsplads? Livsstilsforedraget vil være øjenåbner for mange kolleger og skabe grobund for nye sundhedsfremme initiativer på arbejdspladsen.

Foredraget tager udgangspunkt i spørgsmål som:

- Hvad er sundhed?
- Hvorfor motion?
- Hvor meget motion?
- Hvad er sund kost?
- Slankekur eller kostomlægning?
- Hvordan gør jeg min livsstil sundere?
- Hvordan kommer jeg i gang?
- Motivation til at fortsætte

Foredraget byder både på faktuelle oplysninger om sundhed, motion og kost, men i høj grad også praktiske ideer og eksempler på, hvordan de selv kommer i gang i hverdagen.

Under foredraget afprøver vi forskellige rekvisitter, samt laver forskellige motionsøvelser, så alle får mærket effekten på egen krop. Det kan være pausegymnastikøvelser, blodtryksmåler, fedtprocentsmåler som bl.a. viser din biologiske alder, siddepude og mange andre spændende rekvisitter.

Hvor og hvornår kan det foregå?

Foredraget kan arrangeres som et 'gå hjem møde', en temadag, på et personalemøde eller en peptalk som starten på et sundhedsforløb.

Om foredragsholderne

Vores primære foredragsholdere er Bo Isaksen og Rikke Line Jensen.
Bo er uddannet cand.mag i historie og idræt og har arbejdet som pioner med sundhedsfremme på arbejdspladser siden 1993. Bo Isaksen er skaber og daglig leder af afdelingen 'Motion på Arbejdspladsen' under Dansk Firmaidrætsforbund, der arbejder med sundhedsfremme på adskillige danske arbejdspladser.

Rikke Line Jensen er sundhedskonsulent og uddannet Cand. Scient. i idræt og specialiseret i sundhedskommunikation og psykologien bag adfærdsændringer. Rikke Line arbejder til dagligt med sundhedsfremme på danske arbejdspladser, uddanner sundhedsambassadører, holder sundhedslederseminarer, uddanner instruktører til sundhedstjek og profiler, og er med i et konsulentteam, der udvikler og arbejder med SundhedsCertificeringer af virksomheder.

Varighed	1½ time
Pris	5.400 kr. ekskl. moms, kørsel og transporttid.

Sundhedsindex

Spørgeskemaet kortlægger

- Medarbejdernes sundhed
- Behov og motivation for sundhedstiltag
- Tilfredshed med arbejdsmiljøet
- Virksomhedens placering i forhold til landsgennemsnittet
- Hvilke indsatsområder, der bør prioriteres højest

Elektronisk spørgeskema

Medarbejderne modtager et link til undersøgelsen, som de besvarer i løbet af arbejdsdagen. Besvarelsen foregår anonymt og tager ca. 20 minutter. Svarene videresendes automatisk til Dansk Firmaidrætsforbund, der behandler resultaterne anonymt og fortroligt.

Rapport til virksomheden

Rapporten er et enkelt og let anvendeligt værktøj til planlægning og prioritering af sundhedsindsatsen. Det er også muligt at få resultaterne præsenteret på virksomheden.

Personlig rapport til medarbejderen

Så snart undersøgelsen er besvaret, får medarbejderen adgang til en personlig rapport med profil over sin egen sundhed. Rapporten giver status på medarbejderens sundhed. (Kost, Motion, BMI, Alkohol, Rygning og Stress), gode råd om livsstilsændring samt en personlig handleplan, der udfyldes på egen hånd.

Pris: 16.900 kr. uanset antal ekskl. moms

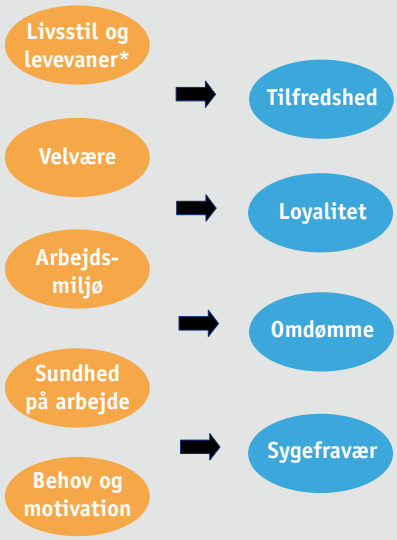
Variabel elektronisk spørgeskema

Lav dine egne spørgsmål i samarbejde med os for at få svar på spørgsmål du finder interessante.
Vi sender spørgsmålene ud elektronisk via email eller i papirform.
Når vi har fået alle besvarelserne retur udarbejder vi en samlet anonym rapport

Pris: 12.000 kr. uanset antal ekskl. moms

SundhedsIndex – spørgsmål

SundhedsIndex omhandler følgende emner:



*Kost, Rygning, Alkohol, Motion og Stress

Pusterumscd

Ny energi til arbejdet

Gi' medarbejderne ny energi med en kort motionspause. Pusterumscd'en kræver ingen forudsætninger, ingen omklædning og kun meget lidt plads. Motiverende musik og en kort forklaring af motionsøvelserne gør det nemt at komme i gang.
Sæt cd'en på i frokoststuen, i mødelokalet, på gangen eller på computeren - alene eller sammen med dine kollegaer.
Cd'en består af 16 forskellige tracks på ca. 3-4 min pr. stk.

Pris Kr. 64,00 pr. stk. ekskl. moms og forsendelse

Pusterumskursus

Kom godt fra start med pusterumscd'en!

Et pusterumskursus byder på en grundig gennemgang af cd'en, så det sikres at medarbejdere får det bedst mulige udbytte.
På kurset diskuteres også hvornår, hvor og hvor ofte, cd'en skal benyttes og hvem, der er ansvarlig for det videre forløb.
Kurset kan tilrettelægges for alle medarbejdere eller for en gruppe af »tovholdere«, der ønsker at stå for pusterumsmotionen på jeres arbejdsplads.

Varighed 1½ - 2 timer
Pris 2.700 kr. ekskl. moms, kørsel og transporttid

Landsdækkende motionskampagner

Vil du styrke sammenholdet og øge snakken om sundhed og motion over kantine bordet, så deltag i Tæl dine skridt, cykle til arbejde eller motionér på arbejdet og vind fede præmier.
Lav et hold på 4-16 personer, det koster 40 kr. inkl. moms pr. person at deltage.

Vi tilbyder følgende kampagner:

Uge 11 - 13:	Tæl Skridt
2. maj - 31. maj:	Vi cykler til arbejde
Uge 38 - 40:	Arbejdspladsen Motionerer

Oplevelse - aktivitet - udfordring

Smil på læben, sved på panden og sjove konkurrencer

Aktivitetsdag

For kolleger, familie eller hele koncernen.
Vi kommer med program, instruktører og rekvisitter og laver en dag med sjove aktiviteter som oppustelig bordfodbold, katapult, ballbouncer, bueskydning eller lignende.

Pris Indhent et uforpligtende tilbud

Priseksempel
4 timer med 1 instruktør
Kr. 7.000,- ekskl. moms, kørsel og transporttid

Teamtræning

Aktivitetsdag med fokus på samarbejde og fælles sociale oplevelser.
Vi kommer med program, instruktører og rekvisitter og laver en dag med samarbejdsøvelser, lege og aktiviteter som fællesski, kran, zebra, TP-spil eller lignende.

Pris Indhent et uforpligtende tilbud

Priseksempel
4 timer med 2 instruktører for ca. 40 personer
Kr. 11.400,- ekskl. moms, kørsel og transporttid

Rekvisitudlejning

I har mulighed for at leje anderledes og spændende rekvisitter til jeres eget arrangement:

- Actionbane, oppustelig
- Bordfodbold, oppustelig
- Bungeerun, oppustelig
- Robin Hood dystepude, oppustelig
- Hoppeborge – spøgelsesslottet – klovneborg m.fl.
- Ballbouncer
- Ballebold
- Frisbeegolf
- Bueskydning
- Naturgolf
- Pusterør
- Tæppecurling
- Og mange flere…

Med hver rekvisit følger brugsvejledning, så I selv kan igangsætte alle aktiviteter.

Se billeder af rekvisitterne på www.firmaidraet.dk - her finder I også pris og betingelser for leje.

Firmaidrætten tilbyder også

- DM stævner
  - Badminton
  - Golf
  - Fodbold
  - Håndbold
  - Volleyball
  - Billard
  - Bordtennis
  - Bowling
  - Dart
  - Gokart
  - Kegler
  - Petanque
  - Pistol- og riffelskydning
  - Beachvolley
- Seniorsport
- Livstilsklubber
- Motionsaktiviteter
  - Tour de pedal
  - Danmarksstafetten
  - Motionstouren
  - Panterdagen
- Firma Multi Motion
- Bike & Run Stafetten
- Xtreme Mandehørm
- Landsdækkende motionskampagner
  - Arbejdspladsen motionerer
  - Vi cykler til arbejde
  - Tæl skridt

Find din forening på www.firmaidraet.dk og se de mange tilbud

www.firmaidraet.dk

DANSK FIRMAIDRÆTS FORBUND

Storebæltsvej 11 · 5800 Nyborg
Telefon 65 31 65 60
Fax 65 30 14 26
E-mail kontakt@firmaidraet.dk
www.firmaidraet.dk