

Kong Gulerod indstillinger 2011

Arbejdsplads	Indstillet	Begrundelse	Navn på indstiller
OUH Odense Universitetshospital og Svendborg Sygehus	Frederik Lassen	Frederik er elitesportmand og dyrker triatlon og 24 timers løb og alle mulige andre ekstreme aktiviteter. Frederik er også hverdagens eksempel på arbejdspladsen - tager altid trappen uanset om han kommer fra 13. eller 4. sal. Organiserer initiativer som 'Tag trappen - stairway to Heaven' eller OUH Tower Run med trappeløb op og ned af 1000 trin. Eventyrøb, DHL-stafet, Svendborgløb Ærø rundt - Frederik er med og går forrest hver gang. Frederik er en særdeles efterpurgt instruktør i 'Elastiktræning - den gode pause' på hele OUH - med 10.000 ansatte. Frederik er altid frisk på at igangsætte en pauseaktivitet med bevægelse - i de lange møder. Frederik har faktisk stået model til titlen som 'Kong gulerod' - nu skal han så også indstilles til titlen og forhåbentlig vinde ;-)	Tina Bernstrøm Pedersen
Blomsterværkstedet Tine P, Nyborg	Natasja Dahl Holm	Er initiativ tager til : Således gør du for at komme i gang. Startkode : Friskop2berlin. Vi er alle blevet udstyret med skridttællere. Der giver for det første god motion til alle. Endvidere giver det godt humør på arbejdspladsen når vi driller hinanden. Natasja spiser sundt i vores pauser, gulerod + clementiner - manderiner og prøver at motivere os andre. Er altid glad. Spiller fodbold i Tullebølle.	Palle Jørgensen
Coop Danmark	Lone Haslund	Formanden for Coop Idræt Motion har mere end 20 år arbejdet for at hæve sundhedsniveauet for sine kollegaer. Hun står i spidsen for den fælles løbetræning, som foregår 2 gange om ugen, hvor hun f.eks. opmuntrer ved at sige: Du kan da sagtens løbe med på den lange rute. Derudover bruger hun masser af tid på at sørge for at klubbens medlemmer kan deltage i diverse løbe- og cykel ture i Danmark. Og sidst men ikke mindst; da motionsløbet i Landskredstævnet i Fredericia var i fare for at blive nedlagt, tog Lone over. Hun sikrer ved sin ihærdige deltagelse som turneringsleder, at motionsløbet fortsætter. Hendes mange initiativer gør, at det er fristende for hendes kollegaer at deltage; for det er altid både godt og hyggeligt at være med.	Helle Lykke Kristofersen
Vejdirektoratet	Niels Erik Moltved	Niels Erik Moltved arbejder utrætteligt med at inspirere og igangsætte sundhedsinitiativer på en usædvanlig engageret, åben og lyttende facon. Han møder altid én med et stort smil og tiltrods for, at han har arbejdet med "sagen" igennem mange år (han var igang før jeg blev ansat), har jeg aldrig oplevet én eneste løftet pegefingre eller bedrevidende bemærkning om hvad man burde eller ikke burde. Hvis noget nyt skal starte, rejser han gerne land og rige rundt for at være med, opmuntre og sætte igang uden at tage scenen. Han støtter virkelig det som andre brænder for på forbilledlig vis. Han bekymrer sig ikke om, at noget løber ud i sandet, men starter glad op på noget nyt næste gang anledningen byder sig. Denne accept af, at initiativer kommer op, blomstrer og forsvinder igen, betyder, at der aldrig er nederlagsfølelse hos Niels når noget ikke længere kan samle nok deltagere. Han synes bare at glæde sig over initiativet så længe det varedes og er parat til at støtte nye ildsjæle med nye initiativer når de viser sig. Niels Erik Moltved fortjener at få en anerkendelse for at arbejde med sport, motion og sundhed i en stor landsdækkende organisation. Mange konkrete initiativer, hvor han får bevægeglæden frem, kan beskrives såfremt der ønskes en længere motivering af denne indstilling.	Annette Læssøe
Vejcenter Hovedstaden	Vibe Fischer	Hun er selv aktiv deltager til forskellige sportslige arrangementer i Vejdirektoratet, også selv om hun er eneste pige mod mændene, og hun gør det med højt humør, og gør meget for at få os andre med. Plus hun spiser sundt uden at være fanatisk, og uden løftede pegefingre.	Mai-Britt Mahnfeldt
unomedical/ convatec	Solveig Nielsen	Jamen der er kun een kong gulerod og det er solveig	Marianne Nielsen
Fertin Pharma	Lili Hedeby	Lili skal kåres som årets kong gulerod, fordi hun har omlagt sine kostvaner for at få mere energi i hverdagen. Det har ikke kun kommet hende selv til gode; Hun har ganske enkelt smittet det meste af afdelingen, så rigtig mange nu er grebet af sundhedsbølgen med sunde kostvaner og motion.	Annette Fribo Nielsen
Dafolo A/S	Martin Hviid Andersen	Martin arbejder til dagligt som systemudvikler. Et job der nærmest 100% foregår bag en skærm og med arbejdsstillinger der varierer meget lidt. Han begyndte at se skavanker hos sine kollegaer og en ide om at motivere hans kollegaer til mere motion og bevægelse blev formuleret. Kort efter opstod: www.breakbuddy.dk som kan hentes gratis og hjælper nu mange andre end hans eget firma til sundere medarbejdere gennem spil, motivation og bevægelse. Det er Kong gulerod at tænke udover sine egne rammer og virksomhed og sprede det ud til alle med samme udfordringer.	Jens Lund
Unomedical Åholmvej 1-3 Osted	Tom Ottosen	Fordi han kommer med gode utrationelle ideer og er med til at føre dem ud i livet på sin egen måde.	I.kristiansen
Fertin Pharma A/S	René Albæk	I P1, Fertin Pharma A/S, vil vi gerne indstille René Albæk til Kong Gulerod. Han er nemlig en sand sportsfanatiker, som pt. træner til Iron Man. Han tager cyklen på arbejde, og selv efter et styrt var han oppe på hesten igen dagen efter. Han har løbet marathon og cykler lange distancer i sin fritid. Og så er han meget bevidst om, hvad han spiser. Alt i alt en sand Kong Gulerod.	Betina Bøgh Larsen
Fertin Pharma	Lili Hedeby	Lili har motiveret undertegnede og én anden kollaga til at gøre noget for sundheden. Hun startede selv på en kur og tilhørende motionsprogram og har talt varmt om det velvære det har givet hende. Jeg har fået lagt motion ind i min hverdag og den anden kollega har startet en sund kost. Hun fortjener stor ros :o)	Lisbet Volsted Hansen
Maribo Fællesvask 4930 Maribo	Helle Rygård Larsen	Helle har sørget for, at der kommer sundhedstjek på vores arbejdsplads og næsten alle har sagt ja til at deltage. Det er første skridt for at vi kan få en sundere arbejdsplads. Det er rart for vi ved jo alle godt, at sundhed fremmer energien til at udføre mange ting både arbejdsmæssigt og privat.	Lis Ellehammer
Maribofællesvask	Helle	Ild sjæld	Peder Larsen
Maribofællesvask	Helle	kvik	Jan
Maribofællesvask	Helle R.Larsen	går op idet	per
Maribo Fællesvask	Helle Rygaard Larsen	Helle har stået for sundhedsprojekte her , og har klaret det til alles tilfredshed.	John Madsen
Maribofællesvask	Helle	supper	Per Udderber
Maribofællesvask	Helle	det ligger til hende	Peder
Maribofællesvask	Helle	Ildsjæl	Jan
Udlændingesservice	Marie W. Petersen	Marie er fantastisk motiverende. Sender videoer af Vanilla Ice og en opfordring til at danse ud og hente is til vandet. Hun minder os om at skifte mellem stående og siddende stilling. Hun løfter humøret med "my favorite things" på regnevæjsdage. Hun lægger nemme og lækre sunde opskrifter til madpakker ud til os. Hun laver hinkeruder på gulvet med tape. Hun motiverer uden at løfte pegefingre. Hun opfordrer uden at fordømme. Hun har fokus på stress og hvad vi selv kan gøre. Hun oplyser om tegn på dehydrering og minder os om at drikke vand. Hun fortjener at blive anerkendt for det store stykke arbejde og den entusiasme hun lægger for dagen som sundhedsambassadør.	Helle Born
Udlændingesservice	Marie W. Petersen	Marie har været en meget engageret sundhedsambassadør i Udlændingesservice, hvor hun har trukket på egne erfaringer om trivsel og sundhed i sin træning frem mod at være 3 x verdensmester i karate. I kontoret har Marie iværksat følgende: -Sprit telefon og computer af - kampagne vedr. bakterier -Opslagstavle med sundhed, opskrifter mv. -Bevægelsestabel - hvordan kan du bevæge dig mere på jobbet og hvad udbytte får du -Info om madpyramider - en udfordring til medarbejdere om at prøve www.madital.dk for at tjekke hvor sund dagen kost har været -Hinkerude og boksebold (hvor luften desværre går ud) -Vi cykler på arbejde - og det var vi mange der gjorde -Drik vand kampagne - nye glade og isterninger til alle i sommervarmen -Kollegaens dag - opfordring til alle om at huske kollegaerne -Inspiration til den sunde madpakke med opskrifter -Hånden på hjertet - Trappekampagne, hvor alle blev opfordret til at tage trappen til 4. sal og gøre noget godt for hjertet -Fokus på kontorets køleskab og hygiejne -Påmindelser om pauser i arbejdsdagen i stressede perioder - rejs dig op, luft ud og træk vejret -Info om side og stå stillinger under arbejde -Mødeindkaldelse - en hilse fra hæve sænkebordet - Rejs dig op -Håndhygiejne - info om dette, samt ophæng af guide til god håndvask + video om dette af 1 mins. Varighed	Merethe Nord Philip
OUH Odense Universitetshospital	Frederik Lassen	Frederik cykler tværs over USA, deltager i triatlon på Hawaii, cykler til arbejde (vel at mærke fra Tåsinge til Odense) og jeg kunne blive ved. Denne interesse for motion og sundhed kommer alle os ansatte til gavn her på OUH (antal ansatte 10.000). Frederik arrangerer trappekampagne, udarbejder politik for sundhedsfremme og medarbejdertrivsel og senest igangsat et projekt "Parker dine dårlige vaner". Derudover har Frederik.....jeg kunne blive ved og ved. Hvis min kollega Frederik ikke er årets Kong Gulerod 2011 så er der ingen der fortjener, at blive årets gulerod.	Charlotte Quaade
Fertin Pharma A/S	Hanne Gravengaard	Hanne løbetræner ofte og deltager i diverse motionsløb. Derudover tager hun sig tid til at få kollegerne tilmeldt motionsløb, cykelkampagner, skridttællingskampagner o.s.v. Det gavner alt sammen arbejdspladsens sundhed.	Susanne Roslev Søgaard
VELUX A/S	Lotte T. Mathiesen	Med sit dejlige gode humør og charme hun til andre bringer varme. Stod bag VELUX Sport Event for 700 folk i år, så sundhed og motion på dagsordenen står. Hun formår at få alle med. For Lotte gir vi nemt lidt sved. Hun nemlig glæde og sammenhold kan lave. Hun for firmaet er en gave. Lotte fortjener Kong Gulerodtitlen at vinde, for hun er en motiverende VELUXkvinde.	Dorte Raalskov
Konventum Lo-skolens konferencecenter A/S	Alex Andersen	Alex har taget opgaven og rollen til sig. Han har stablet løbehold på benene. Tilmed har han sørget for at have en stand-in på de dage han ikke selv kan være primus motor. Han har motiveret løbekolleger til at deltage i DHL's stafet. Alex er hele tiden med på nye ideer. Han tager "teten", deltager i ekstra udvalg, undersøger priser, bestiller rekvisitter, finder øvelser og går rundt til kolleger og vejleder. Udover selv at være aktiv, er Alex også rigtig god til at finde, motivere og anbefale nye ambassadører, som ikke bare tager udgangspunkt i hans egen interesse for motion. Han har også øje på hele indsatsen i virksomheden og er fantastisk til at "spotte" og motivere kollegaer, som måske ikke har den store interesse for motion, til at melde sig til andre af de forebyggelsestiltag som er iværksat. Alex er værd at belønne for sin indsats.	Marianne D. Olsen

VELUX Hørsholm	Helena Pešková	Helena er oprindeligt fra Tjekkiet, men har arbejdet hos VELUX i Danmark i 7 år. Hun går altid forrest for at motivere og inspirere hendes kolleger til at deltage i idræts- og sundhedsarrangementer. Hun er drevet af såvel den sociale dimension i at få alle med og som team at være sammen om noget og så et konkurrence gen om at gøre det bedre end alle andre teams i VELUX. I en travl arbejdsdag er det guld værd at have en inspirator som Helena til at skabe "team ånd" og et fællesskab omkring disse aktiviteter. Helena har samtidig en sund livsstil og er storforbruger af grøntsager især avocado. I modsætning til de fleste af os kolleger fylder hun altid tallerkenen op i salat buffet'en. Hun kommer kun en sjælden gang over til kød/pålægsbuffet'en for at hente mayonaise, som er hendes eneste kendte "last". Helena er om nogen en "kong Gulerod" som fortjener lidt overraskende erkendelse for hendes indsats.	Kim Bernbom
Unomedical	Peder Skov-Hansen	Ud over at passe sit krævende arbejde på forbilledlige vis, har Peder været driveren bag Unomedicals deltagelse i DHL stafetten. Han er arkitekten bag vores ugentlige løbehold. Han er manden, der har fået mig i gang med at løbe regelmæssigt igen. Hans evner som teamplayer på det ugentlige løbehold er bemærkelsesværdig. Peder kan løbe skærkt, men han er altid meget opmærksom på at alle er med. Om nødvendigt løber han gerne 4 - 5 km i et for ham dræbende langsomt tempo for at sikre at alle får en god oplevelse. Peder er min Kong Gulerod Hilsen Elo Hørdum	Elo Hørdum
Multidata	Søren Petersen	Søren er ikke bare initiativtager til (og formand for) vores motionsforening, han forsøger hele tiden med nye initiativer at få ALLE til at dyrke motion under en eller anden form - det skal bare være sjovt at bevæge sig! Herudover er Søren også tovholder på firmaets deltagelse i DHL-stafetten, og så er han en glad dreng med et smittende humør :-)	Lotte Rosted Lind
Aalborg Kommune, Specialcentret for Børn og Unge	Jeanette kristensen	Jeanette sørger for at vi i hele afdelingen får rørt os ved de små ting i det daglige. Er en humørspreder, så vi udover fysikken også får rørt lattermusklerne. Er foregangsmand for at vi deltager i diverse motionskampagner, som f.ex Arbejdspladsen motionerer. Har desuden været medvirkende til, at vi har fået indført ½ timen om ugen, vi hver især kan bruge frit af arbejdstiden til motion, på det niveau vi hver især er. Alt i alt en kong gulerod, der indrager vi andre i motionens verden	Anne-Mette Jensen
Coop Danmark, Albertslund	Lone Haslund	Lone har i mange år været formand for Motionsafdelingen i Coop's Idrætsforening. Hun er en rigtig ildsjæl og er meget aktiv med at tilbyde medlemmerne løbsarrangementer, dels i lokalområdet men også f.eks. Marselisløb, Lillebæltsløb & Broløb på Storebælt. Lone har også startet fast løbetræning 2 gange om ugen direkte efter arbejdstid, nogle gange med en træner som kan hjælpe medlemmerne på vej. I samarbejde med Herstedvester Brugsforening, har Coop Idræt nu i over 10 år arrangeret et åbent motionsløb med over 200 deltagere, dette løbs gennemførelse er også et udtryk for Lone's ildhu for motionssporten.	Keld Anker Petersen
Odense Kommune, Ældre- og Handicapforvaltningen, Visitationsskontoret	Hanne Gedsø	Kong Hanne Gedsø Gulerod er en klar vinder, da hun inspirerer og opfordrer alle på arbejdspladsen til fysisk, psykisk og sociale aktiviteter. Hanne deltager på spinningholdet tidlig morgen og sen eftermiddag og formår at motivere en håndfuld kollegaer til at tage med. Derudover har hun startet et morgensvømmehold op og formår også her at få et par kollegaer med. Når der i køkkenet står 2 kg. skrællede gulerødder til fri spisning er det også Hanne, der har været aktiv. Hanne er langtidsfrisk og sørger for, at vi altid er informeret om julefrokosten, fredagsbaren og bankospil...Hun deltager selvfølgelig altid selv i det hele, så der er altid en at følges med. Derudover er der altid gode kost- og motionsråd at hente. I det hele taget en aktiv kollega, der er en gave for arbejdspladsen.	Solvejg Lund Pedersen
Klosterparken Sølstedgårdvej 11 a. 6240 Løgumkloster	Jytte Gram	Positiv, initiativrig, inspirerende, utrættelig, vjlestærkt forbillede, glad, humoristisk, støttende, energisk, opsøgende for nye ideer/tiltag, engagement - i det hele taget en sundhedsambassadør og kollega der med sjæl og ildhu går til opgaverne. Hun har sammen med 2 andre ambassadører sat en sundhedsdag på skinnerne. Her var 2 arbejdspladser gået sammen og Jytte var den drivende kraft i at få sponsorgaver og behandlere til at sætte focus på sundhed, motion og kost. Et fantastisk arrangement og på dagen startede fedt for fight op, og det projekt sluttes i november. Jytte er altid på jagt efter ideer/til at forbedre sundheden på arbejdspladsen. Hun har arrangeret kostaftner hvor det var den sunde hverdagsmad vi fik nye ideer til. Underviseren er økonoma og kostvejleder. Næste kursus er ideer til den sunde julefrokost. Hun har arrangeret et kursus i mindfulness hvor hver deltager skal give en egenbetaling på 500,00 kr. Det siger noget om Jyttes engagement og gåpåmod som vi nyder godt af. Jytte bruger aldrig en løftet pegefing, men giver flittigt ros og kampejst. Sætter klare mål !	Jette Hübschmann
Trællerupskolen, Lejre Kommune	Jesper Michelsen	Jesper er og her i flere år været en væsentlig drivkraft bag de ansatte i Lejre Kommunes deltagelse i DHL- stafetten. I år med 350 deltagere. Han slår et slag for motion og det sociale samvær ikke kun på sin egen arbejdsplads men i hele kommunen. Han er medarrangør af foredragseftermiddag med Chris Macdonald - et arrangement for kommunens ansatte hvor 150 pladser forsvandt på én dag. Dette arbejde i Lejre Motion er ikke en del af Jespers arbejdsbeskrivelse som viceskoleleder. Jesper er dedikeret til det han laver og hans positive og anerkendende tilgang til alle, lige meget hvilket niveau de er på. Han er en stor inspiration for mange. For Jesper er det vigtigt, at alle bliver behandlet ordentligt, hvilket han lægger et stort arbejde i at gøre - både i forhold til planlægning af arrangementer og i den efterfølgende billedokumentation.	Mette Nørskov
Arbejdstilsynet Tilsynscenter Syd	Birgitte Fink Henriksen	Jeg indstiller hermed tilsynsførende Birgitte Fink Henriksen som årets sundhedsfremmer. Birgitte har som koordinator for projekt arbejdsplads glæde sørget for inspiration udefra, og Birgitte har i endnu højere grad brugt sine egne kreative evner til gavn for arbejdsplads glæde og trivsel i Arbejdstilsynets Tilsynscenter Syd. Birgitte har arrangeret mange forskellige aktiviteter i retning af sundhedsfremme og arbejdsplads glæde. Jeg kan nævne et "vinter ol", hvor alle medarbejdere var inviteret i Bramdrupdam Hallen til vinterlignende aktiviteter på kryds og tværs. Birgitte har udskrevet en julekonkurrence for bedst julepyntede skrivebord, og hun har arrangeret "fiskemåned" i år, hvor alle fik en dåse makrel som startskud sammen med mulighed for at købe frisk fisk hver fredag og en familiefisketur en dejlig lørdag i juni måned. Vi har prøvet gospelkorsang i en kirke, skydning, zumba, afrikansk dans, fodbold, "sunde boller konkurrence" mv. Afslutningsvis vil jeg nævne, at Birgitte har været én af to projektledere i forhold til projekt sundhedsledelse, hvor vi opnåede at få diplom fra Green Network i 2010. Birgitte er naturligt engagerende, glad og arbejdsplads glad, tager sit udgangspunkt i andre og ikke i sig selv og har stor respekt for vores forskelligheder. Med dette indstiller jeg Birgitte Fink Henriksen til årets Kong Gulerod med stor tak for hendes indsats i Tilsynscenter Syd. Hanne Sofie Tromborg Olsen, centerchef	Hanne Sofie Tromborg Olsen
Naviair	Liselotte Asmussen	Liselotte ER Kong Gulerod! Liselotte er altid fuld af gode og sunde ideer, og det er Liselotte, der er drivkraften bag mandagens Supersved, tirsdagens Discofitness og onsdagens Styrketræning. Har vi brug for at slanke os, er det Liselotte, der underviser os i tallerkenmodellen og motiverer os gennem slankeforløbet. Har vi ondt i ryggen, er det Liselotte, der masserer vores ømme led. Har vi ondt i psyken, kan vi også henvende os hos Liselotte. Som zoneterapeut, ernærings-terapeut, aerobic og fitness instruktør, svømmelærer, stress coach og meget mere er det Liselotte, der gang på gang er foregangskvinden - den motiverende og støttende klippe - når vi medarbejdere vil inspireres til et sundere og bedre liv. Liselotte er en vaskægte definition på Kong Gulerod.	May-Britt Hollmann Price
Maribo Fællesvask	Helle Rygaard Larsen	Hun er bare så god til det :-))	Helen Ottosson
Unomedical	Steffen Gyrn	Steffen Gyrn nomineres fordi han har startet en masse aktiviteter op for at fremme sundheden på arbejdspladsen bl.a. introduktionen af aktivitetskasser, forskellige redskaber og spil som bordtennisbord, speedmintonsæt, hulahopringe osv. Desuden var Steffen en af de helt bærende kræfter under planlægningen og afholdelse af vores sundhedsdag hvor Unomedicals sundhedscertificering blev markeret og fejret. Han var involveret i mange af aktiviteterne blandt andet et "stjerneløb" med flere poster med quiz hvor han havde skrevet de fleste (hvis ikke alle?) spørgsmål. Han havde arrangeret informationsboder og mange praktiske ting. Kendetegnet for alle disse initiativer har været at Steffen har fulgt dem helt til dørs og har sikret at de er blevet til noget.	Dorte Christiansen
Unomedical/Convatec	Peder Skov-Hansen	Peder er og har været primus motor for 2 ugentlige løbehold. Aktiviteten fungerer med mange deltagere hver gang, med en masse glade deltagere	Steffen gyryn
KMD A/S Odense	Sik Cambon Jensen	Sik er vores lokale motionsheld. Han har fået aktiveret mange til ryggymnastik, som han nu kalder Fit For Fun. Desuden instruerer han på vores zumba hold. Det hele foregår med godt humør og stor entusiasme. Sik er netop blevet certificeret zumba instruktør. Sik følger op på vor deltagelse med email påmindelser og statistik over vort fremmøde. Han er en rigtig Kong Gulerod! Hilsen Hans	Hans Stig Nielsen
City Renovation A/S	Susanne Morell	Var iværksætter til sundhedsprojekt på vores arbejde, samt stifter af elefantklubben.	Dennis exbøll
3f-Aalborg	Laila Hansen	Laila har (som arbejdsmiljørepræsentant) været initiativtager og tovholder til/på, at organisationen (for første gang) har deltaget i "arbejdspladsen motionerer". Hun har, ved oprettelse af to hold, som indbyrdes har konkurreret, bidraget til en humoristisk kulurancestemning. Forløbet blev afsluttet med præmieoverrækkelse (tudekiks til det tabende hold), hvilket er i tråd med husets interne humor.ingen tvivl om, at vi næste gang bliver flere, som deltager - og det er ikke mindst Laila's fortjeneste.	Leo Andreasen
Fertin Pharma A/S	Hanne Gravengaard	Hanne er en glad og positiv kollega, som altid går forrest for at få kollegaerne med ud at motionere. Det er ikke kun kollegaerne omkring hende, men i hele virksomheden. Hun finder selv arrangementer, fx Lillebælt ½ marathon og "Vi cykler på arbejde" og søger penge i virksomhedens sportsfond, for at få penge til, at alle, der ønsker det, kan deltage. Men ikke nok med det... Hanne gør en stor indsats for også at motivere kollegaerne til at deltage. Dette både på vores interne net, men også på mail og prikker også gerne venligt til os. Hanne gør det på sådan en god positiv måde, at det altid lykkes hende at få mange med sig og hun deltager naturligvis også selv. For nyligt er hun også kommet med i firmates "Sports og sundheds udvalg". Det krævede blot at jeg spurgte, så var hun frisk :o) Jeg synes bestemt Hanne fortjener et stort skulderklap!	Anne Kathrine Aistrup Mikkelsen

Mariagerfjord Kommune, Anbringselsen	Melanie Simick	Melanie spørger altid om vi vil cykle med hende på arbejde. Melanie spørger gerne ind til, om vi har fået dyrket noget sport i weekenden? "Går du til zumba" "har du været ude at løbe i weekenden" "Hvad skal du så i næste weekend? ud at gå en tur måske" Kommer der en ny medarbejder spørger Melanie gerne om "du har måske en hund, som du kan gå ture med? det er jo en god måde at få motion på" Melanie har slået et meget stort slag for, at vi får økologiske grøntsager og salat på arbejdspladsen. Og vi skal i øvrigt også huske at vaske hænder og gerne spritte dem lidt af også :)Og det er jo ikke lækkert, hvis vi bruger tandstikker :) Melanie er en utrættelig sportsfreak - der skal jo helst ikke gå en dag uden vi får os rørt - for ikke at snakke om økologisk sundt kost. Og skal vi have kylling, har Melanie det bedst med, at vi kan se, de har været fritgående. Ellers er det nu bedre med lidt vegetar mad. Melanie er meget aktiv til at skrive sine motions og sportsresultater på facebook, og opfordre andre til også at dyrke motion. Melanie er i det hele taget et godt emne til Kong Gulerod :)))	Bonnie Rasmussen og Annette Daugaard
Fertin Pharma A/S	Hanne Gravengaard	Hun er meget aktiv og hjælpsom. Hun gør et godt forsøg på at få mig og flere med på diverse løb. Hun er livsglad, hvilket smitter af på vi andre. Hun er en super dejlig kollega.	Rikke L. Nielsen
BOMI	Frank Binderup	Frank Binderup bakker som leder altid positivt op om motionstiltag. Motionsløb, vi cykler til arbejde, arbejdspladsen motionerer, m.m. og betaler således for medarbejdernes deltagelse. Har lagt en sund profil på arbejdspladsen med besøg af sundhedsbus, hvor medarbejderne kunne få målt deres sundhed. Han søger for indkøb af skridttællere, sportsbluser og motiverer med lodtrækningspræmier, hvor det er deltagelsen der tæller. Han støtter på den måde den sunde arbejdsplads.	Dorrit Krog
BOMI	Mads Kramshøj Christensen	Mads skal indstilles som den gode kollega, der træder foran og er et godt eksempel for at dyrke motion. Han opfordrer til deltagelse i forskellige motionsaktiviteter, og er ofte holdkaptajn. Han motiverer sine kolleger og har endvidere kørt hold med spinning på for kollegerne på arbejdspladsen.	Dorrit Krog
Fertin Pharma A/S	Anne Katrine A. Mikkelsen	Anne Katrine har altid godt humor og er forgangskvinde for en masse aktiviteter i afdelingen. Hun sørger dagligt - i det omfang det er muligt - for at hele afdelingen kommer op og røre sig til den daglige "mail - motion". Hun er på den måde med til at nedbryde barriere mellem medarbejderne i afdelingen - og det styrker bestem team-ånden :-)	Michael Kristensen
Sygehus Himmerland Hobro	Malene Wendtland	Malene har gjort et stort arbejde for indførelsen af Kram samtalerne på Hobro Sygehus. Hun sørger for gode og inspirerende foredrag hvor alle kan deltage og vi dermed får inspiration til at foretage Kram samtalerne. Hun sørger for uddannelse af de forskellige ressource personer og opfølgning heraf. Hun sørger for udarbejdelse af de forskellige pjecer og revision og opfølgning af disse. Malene er meget inspirerende og giver os lyst til at arbejde med opgaven. I "Kram-Butikken" sørger hun for at der altid er nye opskrifter og oplysninger, så man har lyst til at stoppe op og se om der er noget nyt. Kram butikken er placeret i forhallen, så den er åben for alle.	Grethe Thomsen
Gumlink Confectionery Company A/S	Ann Charlotte Hammer	Ann Charlotte har motiveret Gumlink i løbet af de sidste 2 år og i øvrigt været drivkraften bag Lillebælt 1/2 marthon. I et forløb hvor medarbejdere er blevet opsagt og produktioner er blevet flyttet ud af landet har hun formået at holde gejsten og samle folk. Samt tilsikret både Gumlink og Fertin samt GCC et stort antal pladser samt træningsfaciliteter. Personligt har hun hjulpet mig fra aldrig at have løbet i 2010 (2 km) til at 7 måneder efter at have gennemført 21 km - det kunne ikke have ladet sig gøre hvis hun ikke havde stået op om morgenen med sin pandelampe og målrettet fulgt med på løbeturen.	Karina Legaard Stelman
Alfa Laval Aalborg	Ninna D. Christensen	Ninna er en meget aktiv løber og har inspireret mange til at deltage i firmaets løbeklub, som hun er formand for. Hun har lige løbet sin første marathon i Berlin. Hun sørger for vi dagligt dyrker mailmotion som vi får tilsendt på email og samtidig er hun en værre grinebidder der sørger for vi har det sjovt også selvom der er travlt, derfor synes jeg hun vil være den rigtige kandidat til Kong Gulerod.	Rikke Kastbjerg Gundersen
Banedanmark	Alice Kviesgaard Asaa	Alice er en dygtig idémager og utrolig effektiv. Hun tænker kreativt, tværfagligt og ud over rammerne. Hun er en særdeles værdsat person, der igennem kommunikation og individuelle snakke interessere sig for sine kollegaers sundhed. Alice er god til at give og modtage anerkendelse og samtidig være stolt af sig selv hvilket i den grad er med til at effektivisere hendes arbejde med sundhed på arbejdspladsen. Hun har i 2011 bl.a. igangsat følgende: 1. Lånt gratis motionscykler. 2. Indkøbt gæsteseng til powernap. 2. Meditation session for kollegaerne. 3. Indført massageordning før eller efter vagt. 4. Lavet walk and talk principper på holdmøder. 5. Vestkystløbet (4. største løb i Danmark) 6. Gendarmstiens 30 km. vandretur. (Kæmpe succes med deltagere fra hele landet) 7. Stod selv for at tilberede salat og sunde snacks/nødder 2 gange om ugen i 1 mdr. for alle sine kollegaer.	Michael Lindberg
Triumph international a/s	Lis mikkelsen/katrine t strand	Pigerne i kantinen tænker altid på at vi skal få sunde ting at spise mad som snacks.der er altid frugt i kantinen . altid kun sundt slik . sund pålæg . frisk salat mm	ronny kisbye
Skandia	Kamille Frydenreich	Kamille har været grenleder for vores løbeture i mange år - og hun gør det altid lige det nemmere for os andre. Hun motiverer både nye og gamle løbere, hun er altid smilende og har et godt overblik. Hun sørger for, at vi får meldt os til forskellige gode løb henover året - og ordner alt det praktiske, så vi andre bare skal dukke op. I år har hun taget en løbecoach-uddannelse, og dermed er hun med til at sikre, at vores ugentlige løbeture altid bliver afvekslende - samtidig med, at vi udvikler os som løbere. Kamille har haft stor indflydelse på min lyst til at lære at løbe og fortsætte med det. Kamille er Skandias Kong Gulerod.	Bine Nass
Pressalit	Betina Lea Olesen	Betina er den sundhedsambassadør der går mest rundt med guleroden og har fået flest med til sundhedstjek hos os, hun gør et godt stykke arbejde og har fortjent titler som Åres Kong Gulerod.	Finn Nørregaard Andersen
Pressalit	Finn Andersen	Jeg vil gerne indstille Finn Andersen, da det var ham som tillidsmand foreslog at vi skulle have lavet en sundhedsundersøgelse hos os. Og jeg er blandt andet en af sundhedsambassadørerne, da jeg blev stillet spørgsmålet om jeg ville deltage i projektet selv og jeg er arbejdsmiljørepræsentant i Pressalit.	Betina Olesen
Servicestyrelsen	Elisabet Andersen	Elisabet har efter ladywalk i 2008 startet ladywalk i Servicestyrelsen i Odense, som foregår hver tirsdag efter arbejdstid. Hun finder forskellige ruter, så turen ikke bliver for ensformige. Ruten var i starten 5 km, men er med årene blev udvidet til 8-9 km. Elisabet motiverer os (og i dårligt vejr "pisker" os)til at gå med hver tirsdag, så vi kommer afsted uanset vejr og vind. Vi er ikke så mange, men dem der er med, er nogle, som ellers har svært ved at komme ud og dyrke motion. Hun skubber bagpå og tilpasser sig farten, så alle kan følge med. Det går stærkt, og vi får pulsen op, så vi bliver ret forpustede, fordi vi jo samtidig også har rigtig meget, vi skal nå at snakke om på turen. Elisabet har regnet ud, at vi til dato har gået fra Odense til Skagen og retur og har nu rundet København, sv.t. 810 km. Elisabets initiativ til ladywalk i Servicestyrelsen har ikke kun forbedret formen, men har i høj grad styrket sammenholdet på arbejdspladsen.	Susanne Lauritsen
udlændingesservice	Marie w. Petersen	Marie er et naturtalent!Hun er som født til opgaven til at viderefremme gode og sunde budskaber.Hun går til opgaven med entusiasme, energi og humour.Hun giver os et skub til at gøre de rigtige ting.Hun finder på nye innovative ideer,og inspirerer med sin nye indfaldsvinkler.Hun har løftet kontorets stemning, i en tid hvor alle har været pressede.	sarah Louborg
Udlændingesservice	Ranbir Singh	Ranbir har i en for hende personligt svær tid formået vedholdende men kærligt og humoristisk at minde om alle de gode ting vi kan gøre for os selv i det daglige. Og så går hun altid selv foran med et godt eksempel både når det gælder at begynde at spise sundere og dermed tabe sig men også - når nu man skal spise kage - at vise, at dette også kan gøres på en sundere måde. Jeg er meget imponeret over Ranbirs indsats og vil så gerne have, at hun blev Kong Gulerod	Jeanett Jezewski
Udlændingesservice	Ranbir Singh	Ranbir har ydet og yder til stadighed en kæmpe indsats i forhold til at bringe kontoret ind i en sund rytme. Hun tager løbende initiativ til forskellige tiltag for at fremme sundheden i kontoret, herunder: - stiller frugt og grønt frem til fri afbenyttelse -opmuntrer til daglig udluftning og til at stå op og arbejde nu og da - har lavet en vægttabs-kalender - er ALTID smilende og glad Hun er en meget imødekommende kollega som smitter alle med sit godt humør. Og det fremmer også sundheden på kontoret!	Dina Dawwas
Forsørgelseskontoret - Udlændingesservice	Ranbir Singh	Ranbir er en enestående sundhedsambassadør! Hun sender påmindelser om at vi jævnligt skal huske at hæve bordet, drikke et glas vand og lufte ud. Alt dette for at skabe et bedre arbejdsmiljø og velvære for os alle på kontoret. Det er ikke kun vores velbefindende på arbejdspladsen hun tænker på, der bliver ligeledes sendt tilbud om træning i fitness-center. Hun er vores allesammens Kong gulerod!	Ida Aaen Rasmussen
Udlændingesservice	Ranbir Singh	Min Kong Gulerod er en dronning. Ranbir knokler på for at gøre kontoret (der har udstedt kagecirkulærer og fejrer hvad-som-helst med kage) sundere. Det er selvsagt ikke nemt. Hun går til opgaven med en stor portion kreativitet, entusiasme og en jernvilje, man ikke ser ofte. Vi har fået en vægtstabsopgørelse, kalenderpåmindelser og invitationer til idrætsbegivenheder. Disse udgør kun et lille udsnit af Ranbirs påfund, der minder os alle samme om, at vi kan blive endnu sundere.	Johanne Storm
Udlændingesservice	Ranbir Singh	Ranbir sætter gang i masse sundhedsfremmende ting såsom at opfordre til at tage frugt med sammen med kage, så der er et sundt alternativ. Hun kommer desuden med motionstilbud og andet, som motiverer os alle til at gøre lidt ekstra for vores sundhed. Hun går altid selv forrest. Ranbir har de sidste måneder været igennem en personlig turbulent tid, men man kan altid regne med hende som kollega og ven. Hun har holdt humøret oppe i en sådan grad, at vi andre har set beundrende til. Et sådan engagement er smittende og dejligt at opleve på en arbejdsplads.	Tanja Nordbirk
Udlændingesservice	Ranbir Singh	Hun knokler og brænder for sit job som sundhedsambassadør. Derudover passer hun på os andre, og motiverer alle til at leve sundt på mange sjove måder.	Sofie Midtgaard Krabbe
Udlændingesservice	Line Schultz Olsen	Hej.. Jeg vil gerne instille Line til Kong Gulerod,da hun på en rigtig god måde går foran på mange måder. For eksempel så cykler hun til arbejde (ca. 26 km) hver dag uanset om det regner eller sneer. Line er rigtig god til at vise og komme med gode alternativer til det sunde. Som eksempel bagte hun meget lækre fedtfattige muffins og serverede smoothies til et fælles arrangement. Line er god til igen på en diskret måde at minde om at hæve bordet, tage trappen, vente med slik til efter frokost og samtidig har hun en god situationsfornemmelse til at vide hvornår der er behov for at spise en romkugle fra kantinen. Fælles for alle Lines handlinger er, at hun gør det på en diskret måde uden at blive personlig og virke altvidende. At følge Line er i sig selv motiverende til at leve sundt og motionere. Mvh., Samieh	Samieh Shumar

Udlændingesservice	Ranbir Singh	Ranbir varetager hvervet som sundhedsambassadør på en yderst positiv og inspirerende måde. Hun minder løbende os alle om de mange små ting, man kan gøre i hverdagen, som gør kontorarbejdet både sjovere og sundere, og man er altid velkommen på hendes kontor, hvis man har brug for vejledning og inspiration. Hun evner at være sundhedsapostel uden at være hellig.	Kristina Rosado
Udlændingesservice	Ranbir Singh	Hun holder os til ilden, sørger for, at vi husker at luften ud, hæve vores borde, at vi tænker over hvad vi spiser - kommer med forslag til forbedring af sundhed.	Lisbeth Henriksen
Unomedical	Steffen Gyrrn	Stor indsats i vores sundhedsarbejde	Peder
Skovbo	Dorte Madsen	Dorte sørger for at gøre reklame for alle mulige motions arrangementer - især de samtlende for arbejdspladsen som "vi cykler til arbejde" og "arbejdspladsen motionerer" mv. Dorte sørger for at personaleforeningen står for arbejdspladsens deltagelse i DHL stafet. Dorte tager ind imellem initiativ til morgengymnastik - og leder det. Dorte går selv foran	Jette Barkholt
Danfoss	Gert Sommerlund	Gert er en travl herre på 64 år. Gert har indtil et par år siden været ryger. Da vi ikke arbejdede sammen, da han stoppede med at ryge, kender jeg ikke grunden. Men fra den dag han stoppede, lagde han samtidig sit liv om og tabte sig en del kilo. Faktisk tabte han så meget at vi piger på kontoret har fortalt ham at nu trænger han til lidt på sidebenene..!Al mad er økologisk, selv den gær han bager familiens brød med.Gert cykler på job 6-8 km dagligt. Gert deltager aktivt i vi pigers snak om mad, slanketure, sundhed med mere.Gerts historie er en dejlig motivation for os kollegaer og han fortjener derfor at blive kåret som Kong Gulerod - Årets Sundhedsambassadør 2011	Vibeke Hach Madsen
F&H Of Skandinavia	John Østergaard	John løber til og fra sit arbejde. ca. 5 km hver vej. Ofte er løbeturen længere, når turen går hjem. John er med i alle løb i Viborg og har lige været i Berlin og løbe maraton. John er et fantastisk menneske. Altid hjælpsom over for sine kollegaer. Jonh spiser sundt hver dag og er villig til at fortælle hvad man skal gøre for at spise sundt, fortælle hvordan man stille og rolig kommer igang med at løbe. John er virkelig et pragtseksemplar af en sundhedsambassadør. Han fortjener at blive årets Kong gulerod.	Conny Larsen
Nørgård Mikkelsen	Hanne Sjødahl	Hanne Sjødahl skal være årets Kong Gulerod fordi hun altid går forrest når det handler om sundhed i vores afdeling. Hun coacher os til at blive bedre løbere, hun opmunter os til at spise sundere, hun planlægger ugentlige vejninger og fører regnskab med vores vægttab, hun arrangerer løb og andre sociale arrangementer, laver lækker frugt"abemad" i stedet for at bage kage og hun motiverer til at leve et aktivt liv...Kort sagt Hanne er bare Årets Kong Gulerod 2011.	Trine Wichmann Dons
Labyrinten	Birgit Johannesen	Hun er selv meget aktiv, og det smitter af på det øvrige personale. Hun er god til at deltage hvis der bliver arrangeret motionsdage eller andre sundhedskampagner.	Louise Andersen
Kriminalforsorgen, Pension Engelsborg	John Rask	John har lige blevet færdig med at renovere Pensions Engelsborgs træningslokale i kælderens. Han har undersøgt hvilke maskiner beboer og personale havde brug for/lyst til. Så søgte han penge,og fik dem bevilget, hvilket i sig selv er en bedrift i kriminalforsorgen.Endelig har han fundet et sted hvor han kunne købe billige "brugte" maskiner, så vi kunne få mest for vores penge. Han har fået rummet renoveret, og fået lagt nyt gulv og malet, hvilket vi trængte til efter en vandskade. Endelig er han god til at motivere og instruere folk til at komme i gang i motionsrummet. Han har virkelig gjort sit til, at vi kan få motion og sundhed ind i vores instution. Og de folk som har siddet mange år i fængsel, har godt af og brug for at komme i gang med at bruge deres krop igen.	Annemette Bonnesen
Klinisk Immunologisk Afdeling, Odense Universitetshospital	Peter Bidstrup	Jeg har nu kendt Peter siden 1993, da vi blev kolleger på Hillerød Sygehus. Allerede dengang var han stor igangsætter mht. det idrætsmæssigt sociale samvær på afdelingen. Vi er nu kolleger igen på Odense Universitetshospital, hvor Peter år efter år er bagmand og tovholder for bl.a. "Vi cykler til arbejde", "DHL-stafetten", og hans nyeste påfund, jeg selv deltog i med meget stor begejstring, "Multi Motion" ved Langesø. Peter skal kåres til Kong Gulerod, fordi han aldrig holder op med at arrangere, planlægge, sætte igang, og ikke mindst fordi han forstår at forny sig, og udvide "programmet", og så er der altid sørget for, at alle kan være med uanset sportsligt niveau. Peter har bare en udtømmelig energi og entusiasme for at få sine kolleger ud og røre sig.	Lars Peter Kristensen
Metalskolen Jørlunde	Annette Olsen	Annette er meget engageret i sundhedsarbejdet. Hun møder op til hvert et sundhedsudvalgsmøde -også selvom det ligger uden for hendes arbejdstid. På de ugentlige fredagsmøder i hendes afdeling får hendes kolleger hver gang en lille "peptalk" om sundhed - og hvad der pt. er gang i. Hun er selv igangsætter til forskellige aktiviteter fx. gå- og svømmehold og sørger for skolens massageordning. På sin stille og rolige facon er hun den "der skubber kærligt på" - for at få flere af hendes kolleger til at deltage i aktiviteteterne. Hun et stort aktiv for skolens sundhedsarbejde!	Gitte Chabert Nielsen
Udlændingesservice	Ranbir Singh	Ranbir er iderig, holder fast i sine gode ideer er ærlig i sin tilgang til sundhed og har en meget motiverende tilgang til at ændre usunde vaner til gode og sunde vaner. En motiverende, ærlig og bevidst holdningsbearbejdende kollega.	Lars M. Larsen
Unomedical	Steffen Gyrrn	Steffen har vist kæmpe engagement ifm vores certificering hvor han blandt andet stod for organisering af et stjerneløb med forskellige aktiviteter og sundhedsspørgsmål. Desuden har han opstillet sundhedskasser rundt omkring på arbejdspladsen med forskellige redskaber, som kollegaer kan benytte når de lige har brug for en aktiv pause. Steffen har også stået for vores udendørs bordtennisbord som flittigt benyttes i frokostpausen samt speedminton - også med lys i boldene til brug på natholdet.	Christina Sinclair
Forsørgelseskontoret, Udlændingesservice	Ranbir Singh	Ranbir er en meget ihærdig sundhedsambassadør, der sender mails om at vi skal hæve bordet og stå op og at vi skal åbne vinduet. Endvidere køber hun frugt til os alle (ca. 20) og skærer det også ud til os. Når der skal bages, står den på banankager eller lign. Hun er en enestående ambassadør	Lone Magnussen
Unomedical A/S	Peder Skov-Hansen	Peder Skov Hansen nomineres for hans arbejde som sundhedsambassadør, herunder hans indsats med at oprette og motivere et af løbeholdene, hvor han selv løber i spidsen. Derudover fortjener Peder nomineringen gennem hans store indsats i forbindelse med at arrangere og gennemføre vores deltagelse i DHL stafetten	Henrik Linding Hansen
Udlændingesservice	Ranbir Singh	Jeg indstiller Ranbir, fordi hun er super god til at finde på nye ting, vi kan gøre for at blive sundere. Hun har bevaret sit fantastiske humør og sit store engagement i sundhedssagen, selv om vi andre ikke altid kan mønstre det samme engagement. Det betyder, at hun får skubbet os lige det lille stykke videre, som vi ikke var kommet ved egen hjælp.	Morten Bo Laursen
Deltek Danmark A/S	Chris Challenor	Chris lægger et stort arbejde i at gøre Deltek til en sund og sjov arbejdsplads. Som formand for vores personaleforening sørger han for aktive indslag som tovtrækning og sækkevæddeløb ved sommerfesten og arrangerer f.eks. paintball i Kongelunden. Desuden tager han løberne i firmaet på stropetur om morgenen tre gange om ugen.	Erik Husmark
TRE-FOR	Trine Krogh	Trine har siden opstarten været en uundværlig ildsjæl i TRE-FORs sundhedsarbejde. Hun er engageret i udarbejdelse af strategier, ideer og oplæg, men går i høj grad også foran og trækker et stort læs, når der skal planlægges og gennemføres konkrete sundhedsindsatser som f.eks. helbredstjek, DHL-stafet og meget andet. Trine er en vellidt kollega og udfylder i høj grad sin rolle som sundhedsambassadør ved selv at gå foran med et godt eksempel og samtidig både motivere og inspirere sine kolleger til at engagere sig i TRE-FORs sundhedsinitiativer. Trine har tidsmæssigt brugt langt flere ressourcer til sundhedsarbejdet end hvad vi kunne forvente. Og dette skal ikke mindst ses i lyset af, at sundhedsarbejdet ligger udover Trines "normale" job.	Marianne Quistgaard Iversen
Aarhus Karlshamn Denmark	Lori Szeles	Lori er en formidabel indpisker, når vi skal nå et fælles mål angående motion. Hun går forrest med en overmenneskelig træningsindsats. Og hun har dermed ydet en afgørende forskel som har gjort at vi har vundet konkurrencen Internt i AAK-DK for "Arbejdspladsen motionerer" i 2011.	Lars Rise
Udlændingesservice	Ranbir Singh	Ranbir er et oplagt emne til at være Kong Gulerod. Hun er inspirerende og et godt eksempel på en sundhedsambassadør. Hun giver mange gode idéer og er altid glad og optimistisk.	Christina Maria Kjær-
TRE-FOR A/S	Kathrine Flink Isager Hansen	Kathrine er ansat i TRE-FOR pr. 12. august 2011 og har på sine kun 2 måneders ansættelse formået at bringe ny energi til og fokus på vores sundhedsarbejde. Kathrine bidrager i vores sundhedsarbejde med et stærkt overblik og en energisk og inspirerende arbejdsindsats, og hun har på kort tid evnet at samle op på alle planlagte og igangværende aktiviteter og dermed sikret, at alle aktiviteter vedr. "Energi til livet" føres sikkert i mål. F.eks. har hun sammen med kantinelederen lavet et 3 ugers program, hvor der blev sat ekstra fokus på sund kost i kantinen efter vores kantinetjek. Ligeledes skaber hun større synlighed omkring vores sundhedsinitiativer ved at sikre en god og positiv kommunikation. Endelig skaber Kathrine et positivt samarbejde med vores sundhedsambassadører.	Marianne Quistgaard Iversen
SUF Nord Enggård	Dorthe Drivsholm	Dorthe har for flere år siden startet projekt SUT Sundhed udvikling og trivsel på Enggården, hvor vi er blevet undervist kontinuerligt i kost og motion af eksperter indenfor området. Der er bl.a. initiativerne blevet afprøvet nye former for motion, haft madlavningskurser i sund kost, fået sundhedstest, fået betalt motion, rygestop kurser, individuelle samtaler omkring kost og motion med kostvejleder, samt kurser omkring stress. Vi fastholder motivationen ved stadig at få inspirationskurser, samt afsætte tid til gåture på møder. Dorthe har startet projektet og holdt gejsten oppe og fundet inspiration til de forskellige tiltag. Desuden har hun ansøgt om midler fra sundhedsstyrelsen, så vi fik mulighed for at kickstarte projektet med flotte arrangementer.	Karina Nielsen
Sondex a/s	Pia Kongsted	Pia dyrker løb og cykling. Spiser sundt. Har givet mig mange indput ang sund livstil.	Jonna Kongsted
Hobro Alderdomshjem	Elly Bjerring	Elly er en ildsjæl. På vores arbejdsplads starter hun op med gå/løbe tur sammen for alle de medarbejdere der har lyst hver torsdag aften kl 19,00.Og hun lægger vægt på at alle kan være med,både dem der vil gå og snakke og dem der vil løbe. Hun har også lavet et gymnastik hold som ligger i vores middags pause så der er fart på i 15 min super.Hun er hele tiden glad og udnødter hver en chance til motion.	susanne kystgaard
Krifa Århus afdeling	Tina Skov	Tina har indført bitte små motionspauser i arbejdsugen. Der kommer lige en meddelelse til alle kolleger i afdelingen på messenger om, at nu er der gymnastik. Det består ret simpelt af en cd der bliver afspillet med instruktioner og musik så alle kan være med. Hun kan endda sætte resten af afdelingen i gang uden selv at være tilstede vha en hjælpende kollega. Simpelt men meget effektivt for det får hendes kollegers venepumper i gang med meget jævne mellemrum :-)	Birthe
Unomedical	Inge kristiansen	Hun gør en stor indsats for at få sine medarbejder i gang med lidt sport.	Tom Ottosen

Social & Tilbud, Stab/Udvikling	Glenn Olesen	Glenn er ofte iværksætter af sundhedsfremmende indsats på vores arbejdsplads, fx. har vi gennem sommeren gennemført et 3 mdr. projekt med elastiktræning. Han er god til at lave et lille fysisk event ud af ting som ellers kunne være ret kedelige informationer, ex. at vide hvor arbejdspladsbrugsanvisningsmappen er placeret, blev annonceret og præsenteret sammen med en hjemmelavet sang og kædedans gennem hele afdelingen. På den måde bidrager Glenn med positiv energi og glæde til både den fysiske og psykiske arbejdsplads.	Hanne Iversen
Esbjerg Kommune, Borger & Arbejdsmarked, Social & Tilbud, Stab/Udvikling	Hanne Josefsen Iversen	Hanne er en stor drivkraft i forhold til at igangsætte initiativer, der er med til at forbedre sundheden på arbejdspladsen. Hanne er med sit engagement en forgangsmand (kvinde) for andre ansatte i afdelingen og hun er god til at fastholde og motivere os andre til at være aktive. Jeg mener Hanne Josefsen Iversen er en meget værdig Kong Gulerod.	Glenn Oelsen
Den jydsk Haandværkerskole	Hanne Bisgaard Hansen	Hanne har en aktiv rolle i forhold til eleverne på Den jydsk Haandværkerskole (DJH). Hun er medvirkende til en række aktiviteter der tilbydes efter skoletid. Blandt andet sundhedscafe, hvor elever kan komme og få testet BMI, målt kondital, blive informere om sundkost, rygning og alkohol etc. Endvidere har Hanne taget initiativ til Løbeklub DJH, der to gange om ugen tilbyder løb for både medarbejdere og elever. Der er nu to løbehold. Et hold for de øvede, der løber hurtigt og et begynderhold, der følger et løbeprogram.	Anne Hansen Aamand
Center Herberg Syd	Gert Luthman	Gert er den der altid tager initiativet til, at Center Herberg Syd deltager i sundhedsfremmende tiltag. Han sørger for DHL stafetten, han sørger for skridttællere, han sørger for at vi deltager i arbejdspladsen motionerer. Derudover er han på sin stille og rolige facon altid god til at presse lidt på, for at hans kollegaer skal deltage i de sundhedsfremmende tiltag som der er mulighed for, fra forvaltningens side. Gert har været mange år på Sundholm, og nærmer sig pensionssalderen, på trods af dette er hans engagement og involvering i arbejdspladsen enorm. Så jeg synes han fortjener at blive Kong gulerod.	Mette Pabijan
Frivillig i Bryd Grænser, gågrupper samt alt det løse	Helga Kyllingsbæk, Viborg	Helga er simpel hen en igangsætter og tov holder for motion, både raske men især cancer opererede. Hun startede for ni år siden Bryd Grænser, som går 20 km to dage på hærvejsmarchen i Viborg. Vi har 10 år jubilæum til Juni. Helga er tovholder for Bryd Grænser, hold, og har fået alle de deltagende hold tilmeldt jeres motion. Hun fortjener en gulerod om nogen gør.	laila Sølvér
Chr. Hansen A/S	Jette Riis Gartenmann	Hun er rigtig god til at få alle med i Kampagnerne og sørger for af alle bliver hørt om de nu ikke skal være med - Super til at få udfordret andre hold i firmaet og sørger også for trøjer, præmier og andet når der er nogle små kampe. Er næsten altid primus motor for mange af de sociale ting. En god fortaler for vores trivsel.	Lis Vestergaard Hansen
Frederiksberg Forsyning A/S	Flemming Mortensen	Flemming har startet en løbeklub i firmaet. Han møder troligt op hver mandag eftermiddag, hvor han står i spidsen for træningen. Han får alle til at yde lidt ekstra, og han hjælper de nye i gang. Han er fantastisk til at motivere folk, og giver gerne ros - og ris når det er tiltrængt. Han finder hele tiden nye mål, som kan øge motivationen. Han er ikke kun træner om mandagen, men er der for os hele ugen. En gang om måneden kan man blive vejlet, og få målt BMI m.v. Flemming gør virkelig en indsats for sundheden, arbejdspladsen og det sociale samvær.	Merete Drewsen
Borgerservice Sundby	Lisa Stæhr Møller	Lisa er sundhedsfremmende, med fokus på det fysiske, hun har sørget for massage ordning, tidsbestilling og kordinering på vores kontor, hun har sørget for svømme ordning i svømmeafdelingen i Københavns kommune og hun står for frugt ordning på kontoret og er rigtig sød til at nusse om os med mange dejlige sunde herligheder, der står altid frugt til fri afbenyttelse når lisa er på job. :0)	Annette Laugesen
bankdata	Per Dickson	Per har en pragmatisk holdning til sundhed. Den bygger vel nærmest på alm. sund fornuft. Per cykler, som udgangspunkt, altid på arbejde. Per deltager også ivrigt i "Vi cykler på arbejde" kampagnen hvert år. Han dyrker sport, ikke fordi det er nødvendigt, (for Per er en slank mand), men fordi han kan lide det. Især golfsporten har fået et godt tag i ham. Da Per bruger mange timer på sport, er det ikke sådan at han "hakker" på os andre der måske ikke er så gode til at sætte tid af til sport. Næe, der har han igen den sunde holdning til det, og har en god humoristisk sans til at bakke op om os andre, så vi kan sætte mere tid af til sport/motion.	Claus Finmann
Familie- og Beskæftigelsesforvaltningen	Doris Krogsgaard	Vi har personen der skal være Kong Gulerod. Hun hedder Doris, hun er rødhåret, har altid en kvik bemærkning og en smittende latter. Doris er bare den kollega der igangsætter sundhedsfremmende aktiviteter på arbejdspladsen, f.eks.: Pausegymnastik 3 gange om ugen med elastik for at forebygge ryg/skulder/nakkeskader. Arrangerer motionsløb. Gåture i frokostpausen. Bakker positivt op om arbejdspladsens sundhedsfremmende og andre initiativer som skal skabe større arbejdsplads glæde. Melder sig gerne til at være med til at arrangere sociale arrangementer efter arbejdstid. Viser omsorg/indfølelse med kollegaers velbefindende. Doris er også den person, som holder os i skak vedr. vores vægt. Hun holder styr på en lille skare af os i hendes regneark.	Elin Clemmensen
Skandia	Kamille Frydenreich	Kamille kan som kollega virkelig inspirere til at lave små sundhedstiltag i sin hverdag. Hun er selv en rollemodel i forhold til at være aktiv og hun formår at bringe motion og sundhed på tale i vores afdeling hvor det bliver til sociale initiativer, som engagerer kollegaer omkring hende til at deltage. Kamille har vist at det er absolut muligt at træne sig til en halvmaraton, samt at få en hverdag kombineret hvor sundhed og motion ikke kun sker i fritid, men altså bliver en måde at være social på samtidig. Gennem hendes aktive indsats, er selv gumpetunge kollegaer kommet op ad stolen og vores IT-afdeling har pludselig fået raske drenge og mænd som også deltager i årets DHL-stafet, hvilket ellers før har været ganske uset :)	Mia Lindblad
Klinik for ergo- og fysioterapi, Rigshospitalet	Iben Nielsen	Iben er en af den slags mennesker, som gør en masse for andre uden at man helt lægger mærke til det. Hun er ikke specielt højt råbende, hvorfor man ofte ikke virkelig værdsætter hendes initiativer; Oprydning af div. rum (som alle andre glemmer i en travl hverdag, men som virkelig gør en forskel og gør arbejdet nemmere og hurtigere at udføre). Invitationer til hygge med bl.a. grill/rundbold. Hun er et klassisk eksempel på at "actions speaks louder than words". Hun gør tingene med det samme i stedet for at finde tid i kalenderen en gang i næste uge... hvor man måske glemmer det. Det betyder at hverdagen bliver lettere for mange af hendes kollegaer, og det synes jeg virkelig fortjener et skulderklap!!!	Marie Bille
Skandia	Kamille Frydenreich	Jeg vil gerne indstille Kamille pga. hendes opbakning og smittende humor. Hun prøver gerne at engagere andre i afdelingen og lokke med til træningsaktiviteter og firmaets løbeklub og går gerne selv foran.	Marianne Kjærulff
Skandia	Kamille Frydenreich	Frontløber på løbeaktiviteter, herunder løbehold, DHL, kvindeløb etc.	Frank Mortensen
Skandia	Kamille Frydenreich	Kamille er en helt fantastisk energisk og motiverende person der gør en KÆMPE indsats for at gøre Skandia til en af Danmarks sundeste virksomheder. Hun er med i Sundhedsudvalget i Skandia og er også grenleder for løbeklubben, hvor hun bruger enormt meget tid - især af sin private tid - på at styrke løbeholdene og sørge for at vi deltager i forskellige løb. Kamille er altid hjælpsom og smilende og hendes væsen smitter af på os andre. Hun er bl.a. grunden til at jeg har meldt mig som holdleder for løbernes begynderhold. Hvem vil ikke gerne arbejde sammen med sådan en som Kamille :-)	Vibeke Molin
Røde Kro Sundhedscenter	Marianne Vallentin Kjer	Marianne er rigtig god til at sætte sunde tiltag igang på vores arbejdsplads. Hun har sat gang i gåture i middagspausen og har nu i to omgange stået for at planlægge fyraftensmotion for hele medarbejdergruppen. Samtidig er hun rigtig god til at otivere og lytte og har stor respekt for de enkelt kollega - og det r da godt for det psykiske arbejdsmiljø!	Elsebeth Hynding Petersen
Jyske Bank	Henri Møller	Han har fx i forbindelse med Arbejdspladsen motionerer fået alle afdelinger i huset til at deltage (ca 100 personer). Han har stået i spidsen for at der blev arrangeret forskellige motionstiltag kombineret med social hygge (fx morgensvømmning, zumba, mountainbike), og mere vigtigt har han konstant motiveret os til at deltage. Derudover har vi i perioden frivilligt indgået i mål om at tage os - vi er 18 personer, som har sat mål, og hvor vi vejer os hver mandag hos "doktor Møller", som han hedder ved den seance. I andre tidspunkter får han os med til forskellige løb, prøve mountainbike eller anden type sport - han formår at skabe en god kombination mellem hygge og sport.	Søren Benedictus Jørgensen
ABB A/S	Rikke Pedersen	Om nogen har Rikke samlet et godt team på kryds og tværs af regionerne, og selvom de måske ikke er de allermest motionerende (eller også har de bare glemt at taste) bør hun indstilles for sin flid og igangsætning i ABB.	Finn Hansen
Vibegård, Rønne	René Hansen	Jeg vælger René da han gør en stor og god indsats for mange af os men især har han fået sine kollegaer igang med at tage sig, løbe m.m. Han er god til at sælge varen og ikke mindst at han selv er et godt eksempel på at det kan svare sig at ændre kost og motionsvaner.	Hanna Koch
Seritronic I/S	Birgitte Helenius	Hun sørger for frisk frugt til sine medarbejdere hver dag, arrangerer vægttabskurser, rygestopkurser. Hun arrangerer løb, og deltager altid selv. Opfordrer alle til at spise madpakke hver dag. Hun har fjernet alt hvidt brød fra vores formiddagskaffe. Vi har lige været på firma cykeltur på mountainbikes. Skal på firma gåtur på fredag. Kunne bare blive ved og ved :-)	Marianne Helms
Odense Kommune Pædagogisk Psykologisk Rådgivning	Jeanette Dahl	Min søde og dejlige kollega Jeanette, håber jeg bliver udnævnt til årets Kong Gulerod. Hun er vores forgangsbillede på en sund livstil hun er standhaftig med søde sager, løber lange ture ca. 10 km eller cykler på arbejde i solskinsvej ca 15 km og slår et slag for at vi skal tilmelde os DHL stafetten, en halvmaraton, eller kvindeløbet så vi holder os godt motiveret til at følge efter det er da prisværdigt;-)	Michelle Schøndorff Nielsen
Mariagerfjord Kommune	Steffen Zaugg	Jeg tilmeldte min kollega Steffen til arbejdspladsen motionerer. Derefter besluttede han at det skulle være vendepunktet i hans liv som i den tid vi har været kolleger ikke har været særlig aktivt. Han har taget initiativ til løbeture hver 2. dag efter arbejde, lavet smooties og fiskpresset juice i stedet for den sædvanlige franskbrød til formiddagskaffen. Han er en rigtig Kong Gulerod	Anni Clemmensen
Klintebo	Dorte Larsen	Dorte har været foregangs dame for at vi er kommet med i de forskellige arrangementer der kommer fra Dansk Firmaidræt. Samt været en inspirator for alle selv hendes heldbrede ikke altid har været lige godt. Hun har påtaget sig mange opgaver som har været med til at få kollegaerne til at komme med til motion. Hendes humor smitter af på en sådan måde at man slet ikke kan holde sig fra de arrangementer hun stabler på benene.	Philip Nielsen
Chr. Hansen Group Hørsholm	Rita Lohmann	Rita er altid frisk på at organisere en tilmelding til Arbejdspladsen motionerer. Sidst fik vi - gennem hende - flere afdelinger til at melde sig til. Hun er altid glad og positiv og vi får mange gode grin og opmuntrende ord med på vejen.	Susanne Hansen

Blindecenter Bredegaard	Mona Svendsen	Mona er for det første en venlig og smilende person - det er sundt for både hende og dem hun smiler til. Hendes madpakker strutter af sundhed til inspiration for os andre. Hun sætter motionskampagner igang her: skridttæller, Vi cykler på arbejde og deltagelse i DHL stafet. Hun stimulerer også borgerne på Blindecenter Bredegaard til at bruge deres kroppe gennem svømning, sofscykling m.m.	Jane Walter Hansen
Rådgivende ingeniør Aksel V. Jensen A/S	John Jensen	John lokker medarbejdere ud på morgenture i al slags vejr før det månedlige mandagsmøde. Sukkersheriffen har været på besøg og John har prøvet at indføre sunde morgenanretninger til disse morgenmøder (rugbrød, havregrød, frugt). Der er frugtordning og mulighed for at gå en tur i den dejlige natur i frokostpauserne.	Jane Walter Hansen
Juelsminde Skole	Marlene Meyer	Marlene er forgangsmand på skolen. Vi er nu tilmeldt arbejdspladsen motionerer, og motivationen er stor for det er kvinder mod mænd. Vi er ca 50 lærere og pædagoger, der er kæmper for at gå flest skridt. Det giver humør og god motion blandt unge som gamle. Marlene tilmelder hvert år skolen alle "børn cykler kampagner", "aktiv rundt i Danmark" og "Get moving". Hun forsøger at få bevægelsesemner ind i temauger og er supergod til at motivere til motion. Derudover kæmper hun for at få mere motion ind i folkeskolen generelt - ikke bare i idræt eller i frikvartererne, men også ind i fagene: hvorfor ikke bruge kroppen mens man lærer dansk, matematik eller tysk, mener Marlene. Derfor er det nu et af skolens fokusområder - og det kan man bestemt takke Marlene for. Hun har helt klart fortjent titlen som Kong Gulerod :)	Mette Jakobsen
Hillerød Hospital	Mette Høgsbro	Mette har ansvar for, at så mange som muligt fra Hillerød Hospital kommer med på DHL-stafetten - og det er hun god til. Hun har fået Direktionen til at sponsorere musik og kaffevoгне i teltet til DHL-stafetten, det styrker det sociale samvær. Mette kommer til sine nærmeste kollegaer, med mange gode - ikke fedende - opskrifter/ideer. Mette sætter sammen med sine nærmeste kollegaer, gang i maduger, hvor vi har fokus på nemme slankende og sunde opskrifter, til alle måltider. - Hun får gang i os alle. Mette er altid i godt humør. Mette er ihærdig og gør en STOR indsats. Mette gør en forskel her hos os!	Bette lundh
Sparekassen Farsø	Anette Overgaard	Anette Overgaard er og har været en utrættelig formand for sparekassens arbejde med sundhed og trivsel siden starten i 2006. Hun har en meget positiv og praktisk tilgang til både det holdningsmæssige og det handlingsorienterede arbejde. Hun går foran og evner at motivere andre til både at deltage og bidrage til de fælles aktiviteter. Et eksempel er opstart af en walk-and-run klub for både medarbejdere, familie og lokale. Hun er også meget værdsat som kontaktperson til og inspirator for sundhedsambassadørerne i de enkelte team.	Gert Hosbond
AMU Fyn Transportafdelingen i Tietgenbyen	Jimmi Rene Pedersen	Han er helt klart motivateren for kollegaer og kursister inden for både kost, sundhed og motion. En begejstrende personlighed og altid klar med gode råd.	Jonna Letzius Nass Thomsen
Hillerød Hospital	Bette Lundh	Bette er stædig, når det gælder motionen på arbejdspladsen og i den dagligdag vi har er det lige hvad der skal til for at få det til at virke. På 4. år kører hun pausegymnastik og hun holder altid fast i, at vi skal være med i "arbejdspladsen motionerer" på trods af fyrinsrunder, travlhed og andre dårlige undskyldning vi andre bruger for ikke at være med. Så er man da en helt.	Mette Høgsbro
Medialogic A/S	Troels	Jeg ved ikke om det er de 2 Cola'er eller de 2 Redbul dagligt - men vores Kong Gulerod er kongen af sund livsstil.	Udvikling
Moelven Danmark	Lone Sondberg	Lone er først og fremmest en sød og glad pige (der er man vel stadig når man lige er rundet de 50 år?, som er meget afholdt i firmaet. Da vi startede et halvårs-sundhedsprojekt i firmaet var hun straks med på at være Albertslund-kontorets "indpisker" og "motivator". Og hun forsøger at holde tilsvarende personer på firmaets kontor i Silkeborg og fabrik i Odense til ilden. Hun var med til at vi dannede to hold, der gik Danmark rundt i forårets kampagne: Moelvns raske drenge og Moelvns raske piger - og gæt hvem der vandt :-)) Hun har indført ugentlig vejning for dem der vil tabe sig og er selv et godt bevis på at det er muligt at foryngre skikkelsen og bevare humøret. Og hendes smittende latter er også sund at lytte til. Uden løftet pegefinger får hun os til at nyde guleroden og skippe kagerne. Og en gåtur rundt om blokken er en fin dessert efter frokosten. Hun er en værdig Dronning Gulerod	Søs Stadil
Blomsterværkstedet Tine P.	Natasja Dahl Holm	Natasja har fået os alle sammen til at melde os til Frisop's kokurrence "Ga fra København til Berlin". Og det vil sige at vi alle er blevet udstyret med en skridttæller og vi kæmper bragt mod hinanden om at gå mest på en almindelig arbejdsdag. Det har helt og andeles gjort arbejdsdagene sjovere og ikke mindst sundere. Vi kan ikke få armene ned over Natasja super gode idé! :-))	Stine Bakkely Petersen
Kærkommen Vest Hjørring	Anette Hjorth	Jeg synes at Anette fortjener at blive konggulerod fordi hun har overskudet til at tænke på hendes kollegaer selvom hun har haft nok om ørerne på hjemmefronten. Hendes egen sygdom og mandens sygdom. Og alligevel har hun overskud til at tænke på at hendes kollegaer skal tilbydes at de spiser morgenmad sammen inden arbejdet begynder. Jeg kan kun sige TAK ANETTE for at du er den du er.	Anni Andersen
Cook Medical	Roman Iwanowich	Fordi han er så sund og rar	John
Difko A/S	Dorthe Baunbæk	Her er kvinden der aldrig giver op. Hun er den evige glade og motiverende kollega der har fået arrangeret en masse for os her i Difko. Hun har fået oprettet noget vi kalder sundhedspotalen, hvor vi kan dele vores gode erfaringer, madopskrifter og meget mere. Hun har startet en løbeklub og hun laver lister over hvor meget motion vi får pr. uge, samt hun har været med henover den mad vi får i vores kantine, så der altid er sunde valgmuligheder at vælge. Dorthe Baunbæk er indbegrebet af Kong Gulerod. Jeg håber at hun vinder, da hun virkelig fortjener et stort skulderklap for hendes arbejde her hos Difko.	Heidi Nielsen
Bornholms sundheds - og sygeplejeskole	Ellen Westh Jensen	Ellen har nu gennem flere år været primus motor for at både personale/elever/studerende har flere/alsidige motions tilbud! hun tilrettelægger programmer/hyrer undervisere/underviser selv og tilmelder os til hold konkurrencer Ellen er kvinden der motiverer os andre både gennem peptalks men også ved selv at være en god rollemodel - her tænkes især på elever/studerende! et nyt titag Ellen har lavet til sine kollegaer - som mest består af kvinder- er et katalog - hvor vi så kan krydse af hvad vi vil deltage i - se det er noget kvinder forstår sig på - kataloger!!! Ellen fortjener at vinde for den store indsats hun gør år efter år - og som har bevirket at vores lille skole var hurtigt ude med motions tilbud i skoletiden(sosu -udd.)	Anette Greve
børnehaven mattisborgen, Fyrtårnet i skagen	Rikke Størup Bengtsen	Rikke indstilles til årets Kong Gulerod, fordi hun er den der drager omsorg for andre kollegaer, hun spotter hurtigt hvis nogen har det dårligt, eller har brug for hjælp, det være sig en ekstra hånd eller en der har tid til at lytte, selv i en travl hverdag. Rikke går gerne forrest, når der skal motioneres og er god til at motivere andre til at komme med. Er med på sjov og ballade i hverdagen der får pulsen op og det gode grin frem. Sjøppetovet og hulahopringen har fået mange ture og nu har det smittet af på børnene i børnehaven, så de tager gerne en konkurrence med de voksne. Rikkens deltagelse i zumba for sjov motiverede også andre til at deltage, selv om motorikken ikke slog til. I sit privatliv er Rikke en ivrig golfspiller. I perioder går Rikke forest, når personalet skal have en opstrammer eller lækker mad til frokost, så sørger hun for at der bliver indsamlet til fællesmad med masser af fisk og nybagt kernerugbrød.	Susanne madsen
Pon Power Esbjerg	Peter Mortensen	Peter suser rundt i huset og lokker os til at deltage i alverdens løb, cykelløb, kampagner og konkurrencer. Og laver sjov om at vores ægtefæller har kontaktet Peter for at melde os til løb mv.	Lotte Langmach Jensen
Skadestuen Danfoss Nordborg	Nicole Møller	I hendes daglige arbejde lægger hun en stor ære i at rådgive og hjælpe alle medarbejdere (og gerne kollegaer) med vejledning og støtte omkring kost, motion, rygevaner, vægt og hebreddet generelt i forhold til sundhed og trivsel. Hun står nærmest på hovedet i sin iver efter at gøre det så godt som muligt og bruger gerne af egen erfaring, når hun bl.a. viser øvelser og giver råd indenfor alle de ovennævnte områder. Hun er selv meget aktiv idrætsudøver og er også tilmeldt vores hold i Arbejdspladsen motionerer selvom hun lige nu er med sit gymnastikhold på Lasanta sport !! Til sidst skal det lige nævnes at Nicole faktisk har rundet de 60 år. Hun har haft taget mig under sine vinger og hjulpet mig meget da mit helbred ikke er det bedste pga kronisk sygdom.	Tina Callesen
Metalskolen Jørlunde	Bo Landgreen-Petersen	Han er udd. coach, og bruger det ved at motivere via dialog og tilbyder sin støtte til dem der har svært ved at komme igang med motion og vægttab. Han er god til at lytte og er en utrolig god støtte for kolleger.	Connie Tinghøj Arskov
ECM Industries	Mikael Ordell	Går mere ind for frugt når vi andre vil have kage og rugbrød når vi vil have pizza. Vil gerne have vi skal være med i alverdens motionsløb med firmaet.	Søren Baier
Vesterbro Forebyggelsescenter	Anders Vedel	Anders er en indsjæl og repræsenterer motions/sundhedstilbud til os og vores borgere i Kbh. Han er et meget engageret, dygtigt menneske og særdeles vellidt af såvel kollegaer og borgere. Er fuld af sjov og godt humør og forstår at overføre det til vores dagligdag - så det i den grad smitter af hos alle. Anders har et super motto iforhold til det han arbejder med som hedder: "Vi ses der hvor de gode motionsoplevelser er".	Dorte Christensen
Fakse Idræt og Fritid	Benny Pedersen	formanden for vores afdeling har gjort det godt. Han har ydermere lagt sin levevej om og tabt en del kiloer i denne forbindelse. Han er aldrig bleg for at tage en ekstra vagt når det kniber. Dette vil være en oplagt ide til at beløbe ham med en pris så han kan føle sig værdsat for sin indsats.	Linda Holm Johansen
Stevns Kommune	Linda Holm Johansen	Linda gør en ekstra indsats i vores motionsforening særledes i forbindelse med at der skal laves mad. Der er tale om en person som gerne lægger noget af sin sparsomme fritid for at gøre et godt stykke frivilligt arbejde. Hun trænger til at blive belønnet for denne indsats	Benny Pedersen
kærkommen	Anette Hjorth	Anette er uddannet trivselsambassadør gennem " proces dynamisk sundhedspolitik", støttet af forebyggelsesfonden. Anette har altid gjort en forskel for sine kollegaer i sit arbejde i forhold til trivsel.Fx har hun ofte, sørget for sine kollegaer i weekendvagten hvor de har fået hjemmebagt sunde boller. Hun har altid støttet op om sociale arrangementer i virksomheden og forsøgt at trække kollegaer med.Sidste sundhedstiltag var anretning af en stor sund morgenmadsbuffet der foruden at forkæle kollegaer skulle motivere til at hver enkelt for lyst til at spise morgenmad i stedet for AT SPRINGE DETTE MÅLTID OVER. Hun er ligeledes forgangskvinde for vores næste sociale arrangement d. 2. oktober hvor vi skal ud at gå eller løbe hvor overskuddet gå ubeskåret til foreningen for brystopererede. Anette har selv været ramt af en blodprop fornylig og har lagt sin livsstil om.	Pia Luther

OUH klinisk immulogisk afd.	Peter Bidstrup	Peter er først og fremmest en ildsjæl som inspirerer til socialt samvær i skøn forening med motion. DHL stafet, hvor han formår at give kolleger lyst til at deltage i løb og gang, ved konstant opfordring til deltagelse og minder folk om alt det sjov og hygge, som er ved arrangementet. Selv kommer han tidligt- i al slags vejr- på sin cykel med anhænger og sit lille gule telt til ly for regnen, hvor det er meningen vi alle skal komme hinanden ved. På de mørke vinteraftener sørger han for, at vi bliver samlet til ølsmagning, som er en af hans andre store hobbyes og selvfølgelig præsenterer han selv diverse øl. Han samlede 25 kolleger til halvmaraton over Storebælt i 2008 og alle kom godt over med vores bloddonor t-shirt på. Sidst, men ikke mindst, var han hovedmanden, der planlagde vores deltagelse i Adventure løb (Firma Multi Motion) ved Langesø på Fyn. Et arrangement, som tog udspring i vores individuelle ressourcer, så alle kunne deltage med det, man nu kunne. Der skulle jo også bruges heppekor og spises kage bagefter. Peter roser og opmuntrer altid sin kolleger (gamle som unge) og det giver en lyst til at være med. Peter har klart være medvirkende til, at vi som kolleger har lært hinanden bedre at kende på tværs i afdelingen. "Cykel på arbejde" er han også hovedmanden bag. Selv er Peter en ivrig sportsudøver (Halv marathon, marathon, cykelløb samt Wasaløb på ski i Sverige.	(Sygeplejerskerne i blodbanken) Kirsten Klausen
Jobcenter Næstved	Dorthe Borchmann-Olsen	Er altid med til at arrangere div. ting i Næstved jobcenter. En aktiv og glad kvinde med mange ideer til div. aktiviteter i Jobcenteret.	Alice Eriksen
Bornholms Regionskommune, Borger og Sundhed	Anita Kjer Madsen	Anita er god til at holde sig a'jour med de nyeste tiltag, kommer hele tiden med input. Holder alle kollegaer samlet og står i front når der er tilmeldinger til løb, gåture eller andre ting, som f.eks foredrag med Per Brændstump, Bitz mv. Anita er et godt pust til at vi andre bliver i sundhedslinien.	Helle Ipsen
Jobcenter Næstved	Dorthe Borchmann-Olsen	Dorthe har indført morgengymnastik til vores personalemøder, hvilket både er sundt OG sjovt. Hun er altid klar med gode ideer, bl.a Zumba til vores sommerfest, linedans til gård festen, løb i skoven, tælle trappetrin oma. Hun fortjener et skulderklap for alt det arbejde hun gør for Jobcenterets sundhed :o)	Gitte Egeskjold Carlsen
Forca A/S	Helene Clemenet Andersen	Helene er næstformand i vores firmas idrætsforening og er altid den går forrest i alle vores kampanjer omkring motion. (vi cykler til arbejde, DHL stafe, arbejdspladsen motionere mv.) Hun står også for en masse sports aktiviteter i vores Forening og det er altid med smil på og med tanken om at alle skal være med, uanset form eller kondi. Udover det er hun en fantastisk kollega som altid sørger for at alle omkring hende er glade. Jeg håber at hun bliver den udvalgte. Mange hilsener Amir	Amir Mirzay Chirazi
Difko Administration A/S	Dorthe Baunbæk	Dorthe er altid klar til at motivere sine kollegaer til at motionere mere. Hun har indført sandwich to go en gang i ugen, så man kan få motion samtidig med indtagelse af frokosten. Samtidig står hun for tilmelding til diverse løb og fodboldturneringer mv. Også i sin fritid er Dorthe aktiv, hun løber og er træner for Mejrup's pigehold i fodbold. Hendes idol er Chris McDonald.	Lise Lauridsen
Nyholm Industriservice	Vibeke Hyldegaard Christensen	Jeg vil gerne kåre Vibeke som årets sundheds- ildsjæl, fordi hun gennem sin levevis, har vist, at det kan nytte noget, at ændre sit liv til det sundere, og dermed er et godt forbil- lede. Hun har formået, at tabe sig rigtig flot, og deler gerne ud af sine metoder. Hun udviser disciplin og udholdenhed for at nå sine mål. Ydermere er der for ca. 3 år tilbage startet en løbeklub blandt kollegaerne på Nyholm, hvor hun fra løb med rygelunger, har arbejdet sig op, til at kunne løbe en halv marathon. Vibeke går meget op i brugerne på Nyholm og deres sundhed. Nyholm er et aktivitets- og arbejdssted for voksne udviklingshæmmede. Her præger hun brugerne til bl.a. at spise sundt. Hun er medbestemmende i Nyholms kantines sortiment af vareudvalg, desuden byder hun ind med gåture og lignende. Vibeke har et godt humør og taler den sunde livsstil med stor arrangement over for alle på arbejdspladsen.	Kirsten Jane Foged Andreasen
Otiumgården	Inge Lise Jacobsen	Hej Jeg vil gerne indstille min kolega Inge Lise da hun har et stort hjerte angående at leve et sundt liv og laver mange tiltag for at få sine kollegar med. Kommer altid med en sød kommentar hvis man gør noget usundt. Giver små gode råd til dem der trænger til at tabe sig med at gå hjem i stedet for at tage bussen. Problemet for Inge Lise er at hun ikke altid får den opbakning på arbejdspladsen, vi er ikke altid søde til at bakke op. Men Inge Lise bliver ved og ved. På forhånd tak Bente Krogh	Bente Krogh
miljøministeriet	Lærke Therese Andersen	Lærke er drivkraft bag en masse motionsfremmende aktiviteter på vores arbejdsplads. Hun får ideerne og tryller instruktører frem til pilates, motion i det fri, tai chi og cirkeltræning. Hun sørger for, at der hele tiden kommer nye og spændende motionsredskaber i vores motionsrum. Og så er hun supergod til at motivere os allesammen og trække/lokke os allesammen med til DHL, cykelløb og andre fælles motionsaktiviteter på tværs af Miljøministeriet. Hun er årsag til, at rigtig mange af os får motion i det daglige. Fordi hun skaber rammerne - og fordi hun holder os til ilden;-)	Inga Koføed Andersen
Sønderskov-Skolen	Thomas Brink Erlandsen	Thomas har altid sat stævner i gang for lærerne. Han har været rigtig ivrig og god til at få os med til bl.a. volleystævne, fodboldstævne og løb. Han har sørget for træningsseancer op til stævnerne og sørger for tilmeldinger. Thomas er en rigtig guttermand.	Hanne Stuckert
Distrikt Ribe Syd	Lisa Jacobsen	Lisa er sundhedsrepræsentant på vores arbejdsplads. Lisa sætter gang i mange aktiviteter. Hun sætter fokus på motion og sund kost. Arrangerer diverse aktiviteter såsom: motionsløb, virksomhedsbesøg med indlagt motion, vi cykler til arbejde, tæl skridt. Fodboldgolf. Laver øvelser efter pusterums CD 3 x i ugen. Har indkøbt hulapringe, arminge, cd'er med motion til udlån til kollegaer. Har lavet en opslagstavle, med gode råd om kost, motion, slanketips, arrangementer m.m.	Susanne J. Mauritzen
Gea Farm Technologies Mullerup A/S	Anita Vinther	Anita er meget aktiv og cykler helst på arbejde. Middagspauser bruger hun ofte på gåture rundt i byen. Hun står tidligt op for at løbe inden hun skal på arbejde. Anita er god til at bage og hendes boller er meget sunde. Hun er god igang-sætter og har netop motiveret en del medarbejdere til at deltage i bike and run.	Anja Vilhelmsen
Odense Kommune, Alkoholbehandling	Carolyn Frusciante	Hun er altid den der sørger for at vi tilmelder os alle de motionsting hun kan finde.. Det er både vi cykler, 30 min. motion om dagen og mange andre.. Det er dejligt at have en der melder os til ting, får så får man det også gjort.	Betina Rasmussen
REFA	Camilla Larsen	Camilla er rigtig god til at sætte løbeaktiviteter igang, løber flere gange ud fra arbejdspladsen med alle som har tid og mulighed. Arrangerer og kordinerer tilmelding og deltagelse til forskellige løb ; TV2 Øst, kvindeløb, Brølb, dhl. Camilla er altid frisk og glad og er super positiv. Roser altid andre, selv for nogle små skridt man tager i den rigtige retning. Camilla fortjener at være Kong Gulerod.	Inge-Lise Pedersen
Klosterparken sølstedgaard vej 11 a 6240	Jytte Gram	Hun har fuld fart på er ny uddannet sundheds ambassadør, er fuld af gode ideer som hun sø sætter. Tilbyder at løbe træne med kollegaer efter arbejde. Holder sundhedsdag med stor opbakning fra handelslivet i byen hvor hun får samlet gaver ind til lodtrækning. får opbakning til at 22 kollegaer deltager i fit for fight. tilbyder kursus aften med diatist, kegleaften, får svømmehal til at tilbyde gratis aften med vandarobic. Hun er instruktør i fitness center i fritid og ja hun tager pusten fra de fleste men vil os alle det godt. En rigtig god kollega med humør og masser af energi hun gerne deler ud af.	Marianne Drøhse
Difko A/S	Dorthe Baunbæk	Hun hænger gode råd op om motion, laver motionsplan til mig, som ikke er for god til at motionere, laver slankeklub, laver løbehold, får firmaet til at betale, hvis nogle melder sig til en gå - eller løbetur. Hun kommer med rigtig gode kommentarer, når man har gjort noget motion, men kommer også med en løftet pegefing, hvis jeg ikke holder planen- og så gode råd, til at komme igang igen. Hun er altid glad og hun fremmer motionslysten i hele huset. vi er trods alt ca 80 ansatte. Har i hvert fald giver mig lyst til motion og til at tabe mig.	Bodil Jensen
TRE-FOR	Trine K. Stautz	Jeg indstiller Trine til Kong Gulerod 2011, fordi hun er en særdeles aktiv sundhedsambassadør på vores arbejdsplads. Trine har altid godt humør, smilende og har fortjent at få et skulderklap for hendes indsats for sundheden på arbejdspladsen.	Christian Holmgaard
Arriva Danmark A/S	Brian Thrige	Brian har igennem den seneste tid formået at motivere og påvirke sine medarbejdere rent sundhedsmæssigt og socialt i sådan en grad at flere og flere medarbejdere, både administrative som chauffører, er kommet igang med løbetræning. Dette resulterede i, at vi her i Gladsaxe og I Ejby stillede med 7 hold som deltog i Glostrup stafeten 4 km. samt at der indtil videre er blevet tilmeldt 6 hold til den kommende DHL stafet, hvilket er imponerende i forhold til tidligere år for region nord.	Peter Snejstrup
Difko Administration A/S	Dorthe Baunbæk	Dorthe har været forgangsmanden for at få opsat vægt med vejvagn hver fredag, til de der ønsker at få støtte til at tabe sig. Der er udarbejdet lister, hvor man kan skrive sine aktiviteter i ugens løb, hvor hun så skriver rundt til arbejdspladsen, hvor meget der er gået, løbet m.v. i ugens løb samt hvor mange der har deltaget. Endvidere er der blevet sat fokus på kantine maden. Det korte og det lange er, at hun ALTID har en meget positiv indstilling til tingene og kan formå at få folk op af stolene - så der også i løbet af dagen er aktiviteter på arbejdspladsen - tag trappen ikke elevatoren - stå op ved dit bord m.v. HUN ER GANSKE ENKELT FANTASTISK!	Ina Hestbæk Jakobsen
Odense Marcipan	Birthe Nielsen	Birthe er virkelig en indsjæl og arbejder meget på at gøre Odense Marcipan til en sund arbejdsplads. Hendes mål er, at de skal blive Fyns sundeste arbejdsplads 2011. Men uden Birthe kunne det ikke lade sig gøre. Hun har lavet hele kantinen om, så alle deres retter er farvemarkeret så man nemt kan se, hvad der er sundt og mindre sundt. Samtidig har hun sat alverdens aktiviteter igang; løbehold, zumba, sundhedstjek, og hun er virkelig selv en meget positiv "forgangskvinde"	Lise Bæch
Borgerservice Bov	Marion Hansen	Marion sørger for, at vi i Borgerservice Bov får lavet 5 minutters motion om morgenen (øvelserne får vi via mail). Herudover er Marion også en af sundhedsambassadørerne i Aabenraa kommune. Hun har ofte sunde madopskrifter med på arbejde og er meget engageret på holdet, når vi deltager i de forskellige motionskampanjer på arbejdspladsen.	Tina Rasmussen
Food Protection, Danisco	Anja Kristiansen	Anja har fået en del år siden været en af de bedste løbere i Danmark. Desværre har hun været skadet i mange år. Prøver efter operation at kæmpe sig tilbage. Dyrker i stedet for Mauton Bike i høj stil. Er i øjeblikket på vej til Vietnam med ryksækken på ud på udfordringer. Vild med sport og sund kost. Jeg er selv løber og dyrker en masse andet sport. Gennem vores snak motiverede Anja mange af vores kollegaer til at deltage og udfordre sig selv. Det resulterede i at mange begyndte at gå/løbe. Efterhånden som de er blevet bedre og bedre laver Anja løbeplaner for dem, så de hele tiden kan motivere sig selv og blive bedre. Det gør hun i sin fritid. Er på denne måde med til at forberde sine kollegaers helbred og også humør, da vi mødes og deltager i nogle løb.	Anne-Dorthe Kallestrup Hagensen

TRE-FOR	Stine Kikkenborg	Det er kun godt en uge siden, at jeg fik job hos TRE-FOR, og allerede nu har jeg mærket, hvor meget fokus virksomheden har på sundhed. En person, som, jeg klart mener, er med til at stå i spidsen for sundhedstiltagene er Stine. Hun står ikke blot i spidsen for al den lækre, sunde mad, der serveres i kantinen, hun er også ansvarlig for løbetræning en gang om ugen for interesserede medarbejdere hos TRE-FOR. Foruden at Stine gør en god indsats som ansvarlig for ovenstående tiltag, mener jeg også, at hun med hendes positive humør er med til at engagere øvrige medarbejdere til at have en sund tilgang til (arbejds)livet. Således mener jeg, at Stine er med til at berige TRE-FOR-medarbejderes (arbejds)liv, og det skal hun belønnes for.	Kathrine Flink Isager Hansen
TRE-FOR A/S	Helle K. Pedersen	Helle er én af TRE-FOR's sundhedsambassadører. Hun har været meget synlig i vores organisation og har motiveret ansatte i TRE-FOR med godt humør og har altid et forslag til netop den enkeltes formåen. Hun satser ikke kun på øvede sportsfolk, men har inspireret mange nybegyndere. Helle deltager selv i mange forskellige sportsevents både i vores firma og også udenfor. Hun er et meget kvalificeret emne til Kong Gulerod	Tove Nielsen
TRE-FOR Bredbånd A/S	Trine Krogh	Trine går som sundhedsambassadør altid forrest, både når det gælder nye sundhedstiltag i virksomheden generelt, og i de enkelte aktiviteter der igangsættes. Hun har et positivt væsen, hvilket smitter af i organisationen, og skaber den gode stemning omkring sundhedskampagnen.	Bent Lau Jensen
TRE-FOR A/S	Helle Pedersen	Helle er sundhedsambassadør i TRE-FOR A/S. Hun bakker fuldt ud op om vores kantine, som kun servere kernesund mad. Derudover deltager hun aktivt i de aktiviteter der er sat igang i firmaet. Hun stod for begynderløbeholdet i sidste sæson og i denne sæson skal hun være instruktør på spinningholdet. Hun forsøger at få kollegaerne med til de forskellige aktiviteter der udbydes.	Hanne Damkjær
SKAT Betalingscentret	Nana Pedersen	Hun gjorde en aktiv indsats i at få et WeightWatchers-hold stablet på benene på arbejdspladsen. :o) ...og indtil videre har vi "mistet" lidt mere end én medarbejder... :o)	Helene Brarup
holbæk kommune socialpsykiatrisk bostøtte	Michael juul Madsen	Michael har fået igang sat løbeklub for alle ansatte og løber trofast selvom fremmødet endnu ikke er så stort. Har til løbe klubben fået den øverste ledelse til at sponsorer frugt. I forhold til arbejdet med skrøbelige borgere er Michael super god til at motivere til svømning, løb etc. Den vigtigste begrundelse er hans altid gode humør som spreder energi omkring ham	Lotte Munk
Billund Kommunale Tandpleje	Margit Lassen	Margit er chef for tandplejen, hun har været meget aktiv for at der blev valgt sundhedsambassadører på vores arbejdsplads. Vi fik uddannet 3 en til hver klinik, hvilket var målet. Bakker op og deltager i aktiviteter der har med sundhed at gøre. 1x i hver mdr. holder arbejdspladsen en aktivitet i arbejdstiden.	Anne Marie Clemmensen