

Sundhed året rundt

Hold styr på jeres aktiviteter omkring sundhed og trivsel med dette årshjul.
Det giver overskud at være på forkant og bedst udnyttelse af jeres ressourcer.

Læs vejledningen med inspiration til at lave jeres årshjul.

Sådan bruges skabelonen:

- Brug brikkerne på arket. Der er brikker med Vellivs koncepter og tomme brikker til andre aktiviteter.
- Udvælg de Velliv-koncepter, I ønsker at bruge i år, og klip dem ud af arket.
- Udfyld også tomme brikker med andre sundheds-aktiviteter eller travle perioder, som I skal planlægge udenom. Klip brikkerne ud og placer dem på kalenderen.
- Hver brik dækker to måneder. Klip dem evt. til, hvis perioden skal være kortere.
- Når fordelingen er på plads, sættes brikkerne fast.

Rigtig god fornøjelse!

Sundhedskoncepter

Hold mødet i gang	God kontorhygiejne	Sov godt
Rigtig klog i solen	Lad hjernen op	Tjek på trykket
Stå sammen	Forebyg stress	Stresspolitik

Egne initiativer

Sundhed året rundt

Januar

Februar

Marts

April

Maj

Juni

Juleferie

Vinter-
ferie

Juli

August

September

Oktober

November

December

Sommerferie

Efterårs-
ferie

Juleferie