

# Arbejdsglæde året rundt

"Arbejdsglæde året rundt" sætter fokus på aktiviteter, der kan øge jeres energiniveau i løbet af arbejdsdagen og booste sundheden på både det fysiske, mentale og sociale plan.

Hver måned får I inspiration til at styrke arbejdsglæden i det daglige. Så hjælp hinanden med at prøve noget nyt, bryde vaner, komme op af stolen og få mere energi og bedre trivsel i det daglige. For det er både nemmere og sjovere, når I er sammen om det.

**Velliv ønsker jer rigtig god arbejdsdag**



# Januar

- > **Gå en tur i den friske luft**  
– stop op og vær helt stille et par minutter  
Dit stressniveau vil falde.
- > **Drik en kop vand, hver gang du drikker en kop kaffe**  
Det fylder godt op i maven og forebygger hovedpine.
- > **Smil til andre**  
Et ægte smil, hvor øjnene smiler med, giver fornyet energi  
– ikke kun til dig selv, men også til den, du smiler til.
- > **Hejs dit hæve-sænkebord mindst én gang om dagen**  
Bevægelse styrker koncentrationsevnen og gavner dit helbred.

## Brug for hjælp?

Oplever du vedvarende smerter eller psykisk mistrivsel, og er du bekymret for, om det kan udvikle sig til en sygdomsmedling, så ring til Vellivs sundhedsrådgivning på **70 33 37 07**.

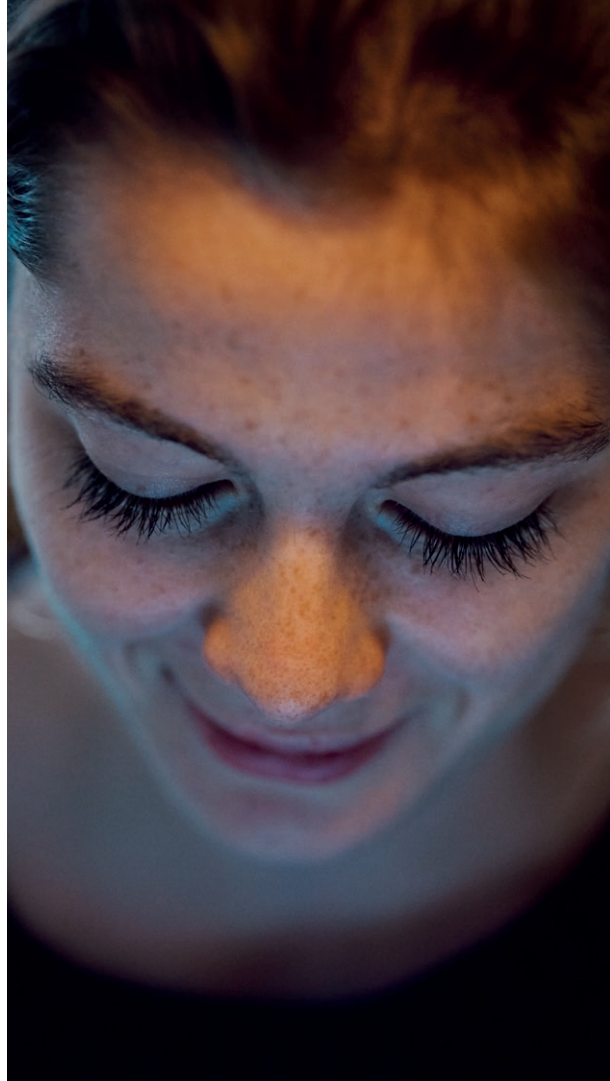


# Februar

- > **Træk vejret meget dybt 10 gange  
- ind gennem næsen og ud gennem munden**  
Det øger koncentrationsevnen og forebygger stress.
- > **Gå hen og tal med din kollega face to face  
i stedet for at sende en mail**  
Aktive pauser forbedrer fokus og kollegaskab.
- > **Tag trappen**  
Giver forbedret kondition og oplader hjernen til bedre koncentration.
- > **Fyld halvdelen af din frokosttallerken med grøntsager**  
Grøntsager smager skønt og styrker immunforsvaret.

## Brug for hjælp?

Oplever du vedvarende smerter eller psykisk mistrivsel, og er du bekymret for, om det kan udvikle sig til en sygdomsmedling, så ring til Vellivs sundhedsrådgivning på **70 33 37 07**.

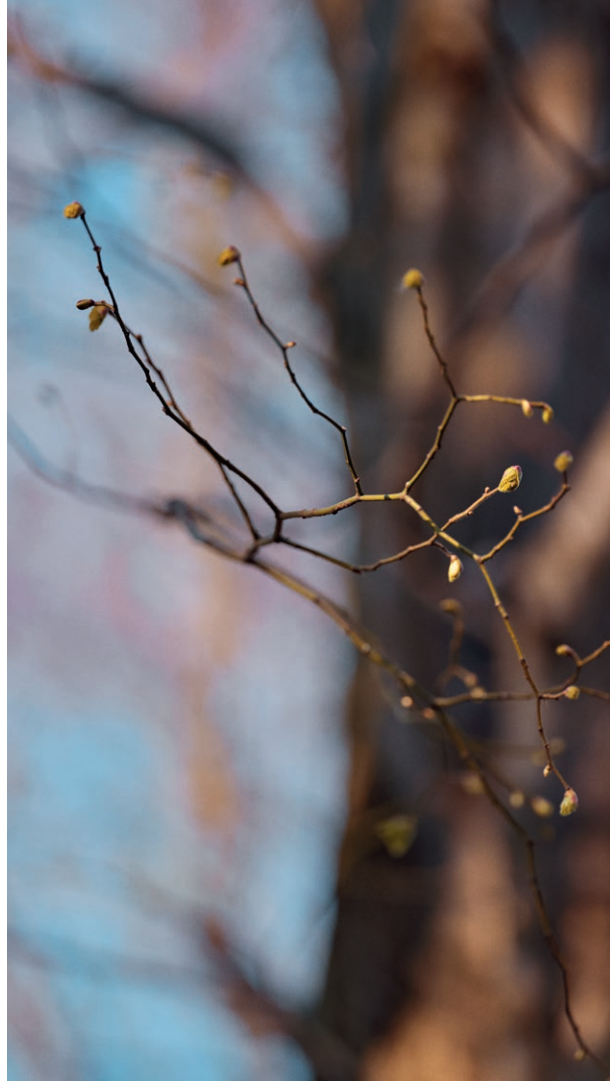


# Marts

- **Få frisk luft ved at åbne vinduet eller gå en kort tur udenfor**  
Giver fornyet energi til krop og hjerne.
- **Giv din kollega et skulderklap**  
Anerkendelse for et godt stykke arbejde giver nye kræfter.
- **Hold stående fejringer**  
Giver mere bevægelse og god dynamik, når I er samlet i en glædelig anledning.
- **Stå op i mindst 1/3 af møderne**  
Forkorter mødetid og øger energien.

## Brug for hjælp?

Oplever du vedvarende smerter eller psykisk mistrivsel, og er du bekymret for, om det kan udvikle sig til en sygdomsmedling, så ring til Vellivs sundhedsrådgivning på **70 33 37 07**.



# April

- > **Lyt til stille musik**  
Forebygger stress.
- > **Hold døren for en kollega**  
Venlighed overfor andre styrker din mentale sundhed.
- > **Stå op 10 minutter efter frokost**  
Stabiliserer dit blodsukker hurtigere efter, du har spist.
- > **Stræk armene skiftevis op mod loftet**  
Øger blodtilførslen til hjernen til og muskler i skuldre og nakke.

## Brug for hjælp?

Oplever du vedvarende smerter eller psykisk mistrivsel, og er du bekymret for, om det kan udvikle sig til en sygdomsmedling, så ring til Vellivs sundhedsrådgivning på **70 33 37 07**.





# Maj

- > **Tag cyklen på arbejde evt. bare noget af vejen**  
Styrker kondition og mentalt overskud.
- > **Kig ud af vinduet i 40 sekunder**  
Lader hjernen op og øger koncentrationen.
- > **Giv et kram til en kollega, som du ved, kan lide det**  
Styrker fællesskab og følelsen af at høre til.
- > **Indled mødet med 2 minutters stilhed**  
Forbedret fokus og effektivitet i mødet.

## Brug for hjælp?

Oplever du vedvarende smerter eller psykisk mistrivsel, og er du bekymret for, om det kan udvikle sig til en sygdom, så ring til Vellivs sundhedsrådgivning på **70 33 37 07**.



# Juni

- > **Inviter til walk and talk-møde**  
Giver mere energi og kreativitet.
- > **Spred glæde**  
Smil og optimisme smitter og giver energi.
- > **Stå på et ben ved kaffemaskinen**  
Styrker balancen og lader hjernen op.
- > **Hold din sidste dag inden ferien mødefri**  
Skaber tid til at få overblik og ro inden ferien.

## Brug for hjælp?

Oplever du vedvarende smerter eller psykisk mistrivsel, og er du bekymret for, om det kan udvikle sig til en sygdomsmedling, så ring til Vellivs sundhedsrådgivning på **70 33 37 07**.



# Juli

- **Pluk en sommerbuket på vej til kontoret**  
Du får mere energi at gøre noget godt for andre og det styrker både din og dine kollegers trivsel, at bringe naturen indenfor.
- **Nyd din frokost udenfor**  
Det giver en rar fornemmelse at komme ud og mærke sommervejret.
- **Lav stående siddekonkurrence**  
Læn ryggen mod en væg, bøj benene i 90 graders vinkel. Det styrker din core og giver god fælles energi.
- **Gør ferieperioden til en god tid på kontoret**  
Giver mulighed for fordybelse, og hyggelige breaks. Aftal med dine kolleger, hvornår I arbejder og, hvornår I holder en lille pause.

## Brug for hjælp?

Oplever du vedvarende smerter eller psykisk mistrivsel, og er du bekymret for, om det kan udvikle sig til en sygdomsmedling, så ring til Vellivs sundhedsrådgivning på **70 33 37 07**.





# August

- > **Del en god ferieoplevelse med dine kolleger**  
Styrket fællesskab giver bedre teamwork.
- > **Stå på tæer 1 minut 3 gange om dagen**  
Øger blodtilførslen til hjernen og styrker fokus.
- > **Tag en plante med på arbejdet**  
Udsigt til natur og planter giver øget velvære.
- > **Vælg fuldkorn til frokost fx rugbrød**  
Det fylder i maven og forebygger træthed om eftermiddagen.

## Brug for hjælp?

Oplever du vedvarende smerter eller psykisk mistrivsel, og er du bekymret for, om det kan udvikle sig til en sygdom, så ring til Vellivs sundhedsrådgivning på **70 33 37 07**.



# September

- > **Hent kaffe, te eller vand til din kollega**  
At hjælpe andre skaber mentalt overskud.
- > **Kig ud i luften uden at se på noget særligt i 1 minut**  
Et lille afbræk øger koncentrationen.
- > **Rejs dig op og sæt dig ned 20 gange i løbet af dagen – sæt en streg hver gang**  
Skiftende stillinger giver færre rygsmærter og mere energi til hjernen.
- > **Del noget sjovt fx vittighedstegninger på en væg**  
Humor og et godt grin styrker livet.

## Brug for hjælp?

Oplever du vedvarende smerter eller psykisk mistrivsel, og er du bekymret for, om det kan udvikle sig til en sygdom, så ring til Vellivs sundhedsrådgivning på **70 33 37 07**.



# Oktober

- > **Fortæl din nærmeste kollega, hvad der giver dig energi på arbejde**  
Kender man hinanden bedre, er det lettere at samarbejde.
- > **Lav rundsving med armene 10 gange formiddag og eftermiddag**  
Det forebygger smerter i skuldre og nakke.
- > **Slå notifikationer fra på din telefon**  
Færre forstyrrelser øger koncentrationen.
- > **Server rødbede- og appelsinsaft til en uhyggelig Halloweenmorgen**  
Overraskelser øger kreativiteten.

## Brug for hjælp?

Oplever du vedvarende smerter eller psykisk mistrivsel, og er du bekymret for, om det kan udvikle sig til en sygdomsmedling, så ring til Vellivs sundhedsrådgivning på **70 33 37 07**.



# November

- > **Få luft og lys ved at gå udenfor**  
Forebygger træthed, og giver lidt vitaminer til kroppen.
- > **Afslut arbejdsdagen med 2 minutters stilhed**  
Gør det lettere at holde overblik og undgå tankemylder.
- > **Bidrag positivt til møderne**  
At være positiv giver både dig selv og andre et godt arbejdsklima.
- > **Stræk ryggen bagover et par gange om dagen**  
Styrker balance og forebygger ondt i ryggen.

## Brug for hjælp?

Oplever du vedvarende smerter eller psykisk mistrivsel, og er du bekymret for, om det kan udvikle sig til en sygdomsmedling, så ring til Vellivs sundhedsrådgivning på **70 33 37 07**.





# December

- > **Gå 100 skridt på stedet**  
Al bevægelse styrker krop og hjerne.
- > **Prioriter det vigtigste for dig og dine kolleger**  
Forebygger julestress.
- > **Lav par-stå-stafet – når den ene sætter sig, rejser den anden sig**  
Giver varierede arbejdsstillinger og styrker fællesskabet.
- > **Gør julen til en god stund**  
Hold fri og lad op.

## Brug for hjælp?

Oplever du vedvarende smerter eller psykisk mistrivsel, og er du bekymret for, om det kan udvikle sig til en sygdom, så ring til Vellivs sundhedsrådgivning på **70 33 37 07**.

