

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**.

