

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**.

