

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**.

