

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**.

