Pension og sundhed hænger sammen
Det er vigtigt for din tryghed, at din pensionsopsparing matcher den måde, du lever dit liv og dine ønsker for fremtiden. På samme måde er det vigtigt, at din sundhed ikke spænder ben for dine drømme.

Vores forsikringsdækninger giver dig sikkerhed, hvis uheldet rammer, eller helbredet svigter. Men som dit pensionsselskab ser vi det også som en del af vores forpligtelse, at komme problemerne i forkøbet ved at fremme sundhed, trivsel og gode liv.

Velliv.dk/sundhed
På vores hjemmeside finder du et inspirerende sundhedsunivers, som hjælper dig med at tage vare på din fysiske og mentale sundhed livet igennem. På velliv.dk/sundhed kan du blandt andet tage temperaturen på dit stressniveau, få hjælp til at holde dig mentalt sund og få gode råd og værktøjer til at komme i gang med en mere aktiv hverdag.

Velliv app
Husk, at du altid kan få et enkelt overblik over din pension i Vellivs app. Download app'en i App Store eller Google Play.

Velliv, Pension & Livsforsikring A/S

Lautrupvang 10
2750 Ballerup

Telefon: 70 33 99 99
kontakt@velliv.dk
CVR-nr. 24260577

www.velliv.dk

Velliv

Velliv

Hold mødet i gang

– mere energi og kreativitet med walk & talk

Hvorfor holde mødet i gang?

Walk & talk er en af flere muligheder for at kombinere job og bevægelse på en god og frugtbar måde. For selvom kontorarbejde ikke er fysisk hårdt i traditionel forstand, kan fastlåste stillinger og mange stillesiddende timer bag skærmen alligevel udgøre en stor sundhedsmæssig belastning med skader i bevægeapparatet, smerter og sygemeldinger til følge. Skader som, i vidt omfang, kan forebygges med mere variation og bevægelse i løbet af arbejdsdagen. Det handler i høj grad om at se muligheder og bryde vaner. At tage flere walk & talks kan være et oplagt sted at starte.

Et møde i det fri giver mere energi og den uformelle mødeform, kan ligefrem bidrage positivt til udbyttet af mødet. Et Studie fra Stanford University har vist, at personers **kreativitet stiger med gennemsnitligt 60%** når de går, sammenlignet med når de sidder.

Gang i frokostpausen

Har du ikke mange møder, eller er dine møder ikke egnede til walk & talk, skal du ikke snydes for de gode effekter af en gåtur i det fri. Tag mad med, og grib muligheden for at gå en tur i frokost-pausen. Hvis du laver en aftale med en kollega, kan I hjælpe hinanden med at komme afsted.

Lad dig ikke begrænse af papir og blyant, men brug diktafonen i telefonens notefunktion. Diktér hvad I aftaler under vejs, og du får det skrevet om til tekst - lige til at sende videre til mødedeltagerne.

5 fordele ved walk & talk

- **Mindsket siddetid**
  – forebygger skader i bevægeapparatet, smerter og sygemeldinger
- **Større kreativitet**
  - vi tænker bedre når kroppen er i bevægelse
- **Øget trivsel**
  - bevægelse fjerner stresshormoner
- **Frisk luft**
  - kvikker op og giver energi
- **Du forbrænder flere kalorier**
  – lettere at holde vægten

5 fif til at komme i gang

- Når du inviterer til et møde så overvej altid, om det ville kunne holdes gående.
- Sæt dig et mål for hvor mange gående møder du vil holde om ugen.
- Før logbog over hvor ofte, langt eller hvor mange skridt du går.
  Det kan være en god motivation at stræbe efter de 10.000 skridt om dagen.
- Læg mærke til om du synes, at dette mødeformat giver en bedre dynamik og mere energi. Det bliver lettere at vælge til, hvis du er bevidst om gevinsterne.
- Lav en lille konkurrence med dine kolleger. Det kan være et enkelt skema, som I hænger op.

Navn	Antal walk & talk kilometer gået i juni
Niels	2+3+2
Louise	4+2+2+2