

# **IDEKATALOG**

**SUNDHEDSFREMMENDE FORANSTALTNINGER  
PÅ KOMMUNENS ARBEJDSPLADSER  
Fordelt på KRAM-faktorer og andet.**

**Udarbejdet af kommunens sundhedsambassadører  
Den 20. april 2009 – ajourført december 2009.**

## Kost

Aktivitet	Beskrivelse	Kontakt
<b>Frugtordninger</b>	- Helt eller delvis arbejdspladsbetalt - Brugerfinansieret	
<b>Frokostordninger</b>	Salatbar	
<b>Sammenskudsfrokost</b>	Hver medbringer del af det samlede tilbud	
<b>Foredrag med diætist eller livsstilskonsulent</b>		
<b>Udveksling af opskrifter på sund mad</b>		
<b>Frugt/grønt erstatter kage til møder</b>		
<b>Demonstrationer/madkurser</b>		
<b>Kollektiv sund mad</b>	– f.eks. ved grill-aftener	
<b>Frivillige målinger af kondital, fedtprocent, vægt, BMI, blodtryk, kolesterol</b>		
<b>6 måltider om dagen</b>	Der afsættes tid til 6 daglige måltider	
<b>Koldt vand i køleskab/koldtvandsmaskine</b>		
<b>Skiftes i personalegruppen til at lave mad til møder</b>		
<b>Livstilkursus</b>		
<b>Smiley-ordning i kantinen - Kun salg af sunde varer på arbejdspladsen!!!!!!</b>		
<b>Sund på Job – tilbud om arrangement om sund madlavning</b>		<a href="http://www.sundpaajob.dk">www.sundpaajob.dk</a>

# Rygning

<b>Rygestopkursus på arbejdspladsen</b> <b>Alternativ behandling, f.eks.:</b> - laserbehandling på øre - tankefeltsterapi - akupunktur - hypnose		
<b>Foredrag – oplysning</b>		
<b>Rygepolitik =&gt; uddybet ud fra overordnet politik (kommunens)</b>		
<b>Arbejdspladsudflugt til lungeafdeling/Sundhedscenter (kolpatienter), evt. med lungefunktionstest</b>		
<b>Bog: ”Endelig ikke ryger” tilgængelig på arbejdsplads</b>		
<b>Kollektivt gruppepres til rygestop</b>		
<b>Røgfrie vandreture i naturen</b>		
<b>Røg-områder – langt væk (udenfor matriklen)</b>		
<b>Interne konkurrencer om rygestop (m/præmie)</b>		
<b>Oprettelse af selvhjælpsgrupper</b>	Nogle, der motiverer og støtter	
<b>Individuelle samtaler med rygestopperson eller støtteperson fra egen arbejdsplads, som har indvilget i at støtte ekstra – gerne en med erfaring i at stoppe røg.</b>		
<b>Kuliltemåling</b>		
<b>Familien på rygestopkursus</b>		
<b>Forebyggende indsats (gulerødder i form af penge, mobiltelefoner, konkurrencer o.lign)</b>		

# Alkohol

<b>Alkoholfrie drinks-opskrifter</b>		
<b>Alkoholkonsulenter</b>		
<b>Nedskrevet retningslinier på området</b>		
<b>Afvæningstilbud</b>		
<b>Kultur – accept af for og imod</b>		
<b>Information/dialog om brug-misbrug</b>		
<b>Alkoholpolitik</b>		
<b>Spændende alkoholfrie drikke (smoothies) ved offentlige receptioner/jubilæer mv.</b>		
<b>Fyraftenskafe ↔ -bajer</b>		
<b>Kvaje-kafe, smoothie ell.lign. ↔ -bajer</b>		
<b>Alkoholfrie firma-/julefrokoster</b>		
<b>Åben dialog på arbejdspladsen om alkohol og konsekvenser</b>		

## Motion

<b>Diverse aktiviteter</b>	Alle former for motion (cykle, løbe, gå, gymnastik, fitnesscenter, dans, svømning ..... .....	<a href="http://www.kropogkontor.dk">www.kropogkontor.dk</a> .
<b>Træningscoach</b>		
<b>Idrætsdage</b>		
<b>Teambuilding</b>		
<b>Motionsvejleder</b>		
<b>Powerwalk</b>		
<b>Lad bilen stå</b>		
<b>Vi cykler til arbejde</b>		
<b>Skridtkonkurrence</b>		
<b>Deltage i firmakaproning/firmasport</b>		
<b>Kommunale fælles tiltag, eks. Cykel til arbejde</b>		
<b>Være obs på motionskampagner</b>	Delvis/hel deltagerbetaling	
<b>Liste over folk, der udbyder idrætstiltag (instruktører)</b>		
<b>Fælles foredrag – evt. distrikt opdelt</b>		
<b>Benytte IHS-tilbud</b>		
<b>Instruktion i f.eks. pausegymnastik</b>	Sundhedsafd./egne ressourcepersoner	
<b>PC-pop-up-øvelser hver time</b>	Øvelser, der f.eks. forebygger myoser	
<b>Dagens øvelse</b>	3-5 min. ved dagens start og slut	
<b>Fast fælleskommunalt tidspunkt til pausegymnastik</b>	Ex. Kl. 14.00 (telefoner lukkes?)	
<b>Elastikker og en ribbe på alle kontorer</b>		
<b>Legalt med gåture i arbejdstiden</b>		

## Andet

<b>Foredrag</b>	f.eks. Chris McDonald, Bente Klarlund, ”ha-det-godt”-værter	Der bliver aften-arrangement med Chris McDonald 30.3.2010. Indbydelse sendes ud senere.
<b>Teater/Personalerevy</b>		
<b>Drama</b>		
<b>Koncert</b>		
<b>Personalehygge</b>	Fælles wellness-aften (Fiskenæs), tur med fiskebåd eller f.eks. Sebbe Als	
<b>Kurser</b>		
<b>Livsstilskonsulent</b>		
<b>Familieudflugt sammen med arbejdsplads</b>		
<b>Latterkurser</b>		
<b>Fællesspisning</b>		
<b>Psykologsamtaler</b>		
<b>Massage/stolemassage</b>		
<b>Trivsel og arbejdsglæde –</b>	fokus på det positive	
<b>Personalemøde</b>	Emne: hvad er din drøm og hvad skal der til for at den går i opfyldelse?	
<b>Motionsredskaber</b>	Elastikker, vippebræt	
<b>Meditation</b>	Aktiviteter på tværs af afdelinger	
<b>Powernap</b>		
<b>Accept af og pris på forskellighed</b>		
<b>Fysioterapeut, ergoterapeut, afspændingspædagog</b>	Evt. fælles omkring afspændings-CD	
<b>Stå-op-koncerter</b>	Hvor der danses, hoppes mv.	
<b>Afrikanske trommer</b>		
<b>Malerkursus</b>	Slip den indre Van Gogh løs	
<b>Dansekursus</b>	Med instruktør – ryster folk sammen	
<b>Kunstudstilling</b>		
<b>Sundhedsordninger i SK</b>	Se særlig pjece. Der er link på intra-nettet	Pjecen kan rekvireres via mail på adressen: sundhedsordningen@sonderborg.dk
<b>Tilbud om aktiviteter</b>	Lægges på intra-nettet. f.eks. koncertbilletter, foredrag mv.	

Ajourført december 2009