

Spil hinanden go'e!

I modsætning til vores foredrag og workshops, er 4-ugers forløbet en længere og mere målrettet indsats på arbejdspladsen.

I en måned vil I møde Sukkersheriffen i hverdagen, få testet jeres blodtryk, kolesterol, blodsukker og fedtprocent og modtage direkte én-til-én-vejledning, så I bliver klædt på til at leve op til jeres egne bedste forventninger.

Projektforløbet inficerer deltagernes tanker via alle formidlingskanaler og øger lysten og kompetencerne til at træffe sunde valg. Tilbuddet er frivilligt, men det er vores erfaring at 70-80% af medarbejderne siger ja tak – og at arbejdspladsen bliver et sundere sted at være for alle, når forløbet er slut.

Mere energi – større velvære

Formålet med indsatsen er at sætte fokus på de indgroede vaner i hverdagen, få ændret nogle af de dårlige

og banet vejen for nye valgmuligheder, hvis de gamle spænder ben for sundheden.

Ofte oplever deltagerne en væsentlig forandring i både energiniveau, det daglige samvær med kollegerne og den kropslige velvære. Det er i virkeligheden meget små justeringer i hverdagen, der skal til, før jeres medarbejdere oplever en mærkbar forskel – og får lyst til at sætte barren endnu højere.

Formen er uhøjtidelig og den venskabelig konkurrence, der typisk opstår, får alle til at give den 'et nøk' ekstra.

Med et 4-ugers forløb, får alle et udbytte, fordi der tales, grines og reflekteres mere end sædvanligt over alle de ting i arbejdsdagen, der påvirker sundheden.

Biproduktet er en større grad af fællesskab og individuel opmærksomhed – og så selvfølgelig muligheden for at spille jer selv og hinanden ekstra gode.

Fra maskinrummet...



Når vi besøger en virksomhed, sender vi mindst én medarbejder til lægen med katastrofalt høje tal og akut risiko for hjertekarsygdom.



Jeg vil gerne opleve mine børn og børnebørn. Lige nu tænker jeg: Hvorfor har jeg ikke gjort det hér noget før!?

Kasper Vettergren, mekaniker, ERA Biler

SUKKERSHERIFFEN
SUND BALANCE G'R HØJ KADENCE

Slotsgade 65 B2 3400 Hillerød Telefon: 70 28 10 38 www.sukkersheriffen.dk



Virksomhedens samlede sundhedsprofil

Skriftlig rapport inkl. behovsanalyse



Det var jo ret voldsomt at se, hvordan nogle lagde sig til at sove i frokostpausen i stedet for at spise. Ind over maskinen eller ude på græsset. De faldt simpelthen i søvn. Det gør de ikke mere.

Casper Pedersen,
produktionsleder,
Metro Therm



Kick-back møde med hele banden

Evaluering af projektet i samlet flok

2. sundhedstjek

Kolesterol, blodtryk, blodsukker, fedtprocent + livsstilsvejledning

Midtvejsevent

Appetitvækkende aktivitet med fokus på sund eftermiddagsmad og god energi

1. sundhedstjek

Kolesterol, blodtryk, blodsukker, fedtprocent + livsstilsvejledning

Kick-off møde med hele banden

90 minutters peptalk inkl. servering af teambuildende udfordring