

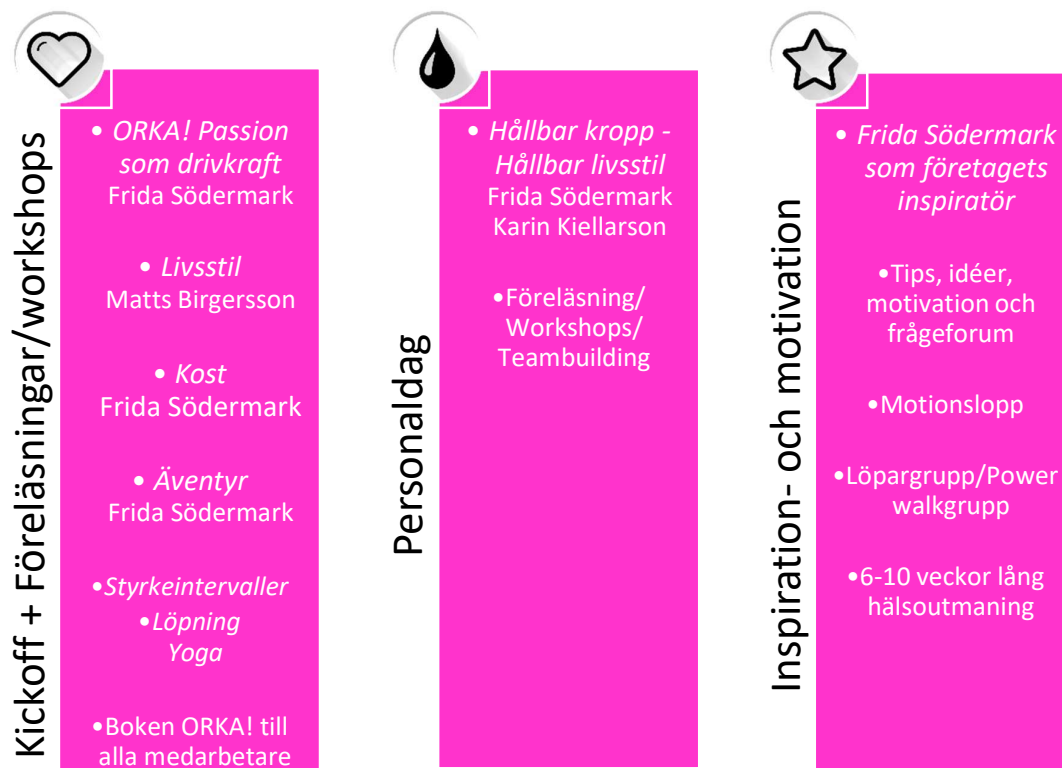
## #orkamera

### En hållbar livsstil 2018

Med målet att skapa livsstilsförändringar och hållbara rutiner i vardagen.

Exempel på upplägg som genomfördes med positivt resultat hos ett företag 2018.

2019 fortsätter satsningen med delvis nytt innehåll i samarbete med Löparäventyret.



### Kickoff och föreläsningar/workshops - #orkamera

1) **Mars** Föreläsning – Frida Södermark – *ORKA! Passion som drivkraft. Om att hitta energin och motivationen i vardagen. Hur man uppnår och jobbar mot sina egna och företagets ställda mål. Hur träning kan bli en naturlig del av vardagen. Inslag av workshop.*

2a) **September** Föreläsning – Matts Birgersson – *När livsstilen förändrades. För Matts blev en olycka inom familjen för några år sedan till en vändpunkt i livet. Numera är han 27 kg lättare och träning är en naturlig del av vardagen. Matts tar med deltagarna på sin egen resa, berör genom sin energi och delar med sig av motivations- och träningstips.*

2b) Efterföljande styrkeintervaller där alla kan delta utefter egen förmåga.

3a) **Oktober** Föreläsning – Frida Södermark – *Kost och hälsa. Om hur ditt liv och dina olika utmaningar påverkas av vad du äter. Tips på hur du kan öka din effektivitet och skärpa under arbetsdagen samt hur du äter för att öka chanserna att hålla dig frisk både kortsiktigt och långsiktigt. Frida kommer även att servera ett nyttigt snacks och delge receptet.*

3b) I anslutning till föreläsningen genomförs ett pass löpning/powerwalk där medarbetarna ger sig ut i olika grupper (3 st) indelade efter egna förutsättningar och med varsin coach.

3c) Under fyra ytterligare tillfällen erbjuds de medarbetare som vill ha mer hjälp med att komma igång eller vidare med sin löpning ett upplägg där Karin Kiellarson är coach. Detta inkluderar även ett 20 veckor långt schema/program som gruppen sedan kan genomföra på egen hand.

4a) **November** Föreläsning – Frida Södermark – *Äventyr och drömmar. En föreläsning som förläggs i slutet av satsningen och där Frida tar med medarbetarna på några av sina egna äventyr och inspirerar till att ge sig ut på egna. Återkoppling till hela årets satsning och blickar framåt mot att upprätthålla en hållbar livsstil.*

4b) I anslutning till föreläsningen genomförs ett yogapass där alla kan delta. En träningsform som också är ett sätt att förena kropp och sinne. I samband med detta får alla ett näringsrikt och gott mellanmål

5) Boken *ORKA! Träning och äventyr i vardagen* ingår till alla medarbetare. Stoff från den kommer att gå som en röd tråd genom hela satsningen.



#### **Personaldag – heldag - Maj**

a) Föreläsning – Karin Kiellarson och Frida Södermark - *Hållbar kropp – hållbar livsstil. Tillsammans med Karin Kiellarson (Löparäventyrets konsult och sjukgymnast/personlig tränare) håller Frida en föreläsning som knyter an till tidigare träff samt går mer på djupet gällande träning/egna mål/ergonomi för en hållbar kropp. Inspiration och konkreta verktyg hur man kommer i rörelse för alla nivåer. Workshopbetonad.*

b) Catering och lokal inkl förmiddagsfika/lunch/eftermiddagsfika.

c) Aktivitetspass 1

*Styrke- och konditionsövningar där alla kan vara med utefter egna förutsättningar och som genomförs i en lekfull form av tävling/teambuilding.*

d) Aktivitetspass 2

*Fortsättning på pass 1 och nu med en orienteringsvariant på lekfullt sätt.*



### Inspiration och motivation

- a) Frida kommer väva en röd tråd genom hela projektet. Varje vecka (mars-nov) kommer hon att posta inspiration/träningstips/motivationstips på det sättet som passar företaget bäst (facebook/intranät/nyhetsbrev). Kopplingar kommer att göras till boken *ORKA! Träning och äventyr i vardagen*.
- b) Motionslopp som motivationsmål i slutet av sommaren/början av hösten. Detta kommer vara ett (frivilligt) mål vi tillsammans jobbar med under föreläsningar/ workshop och i inspirationsforumet för att motivera medarbetarna att delta på sin nivå – springa/jogga/gå – 5 eller 10 km.
- c) 6-10 veckor lång hälsoutmaning i form av en Challenge <http://go.challengize.com/> där medarbetarna tävlar i lag mot en friskare vardag utefter egna förutsättningar. Mätbar utmaning som ökar frisknärvaron, förbättrar samarbetet och stärker företagets employer branding.

## Prisexempel

**Hos ett företag med 70 anställda - ca 2800 kr/medarbetare ex moms**

Inkl allt specificerat innehåll och aktiviteter enligt ovan.

**Kontaktperson/koordinator:** Frida Södermark, [frida.sodermark@loparaventyret.se](mailto:frida.sodermark@loparaventyret.se), 0707-592734

**Löparäventyret AB**