

Pressemeddelelse

Den 7. september 2019

Arbejdspladserne i Skive skal i form med kollegamotion og firmaidræt

I løbet af arbejdsdagen sidder vi for meget ned – 50 procent af os sidder ned i mere end 8 timer på en hverdag, selv om mange af os hellere vil væk fra stolen og have en mere aktiv arbejdsdag og hverdag. Derfor skyder Dansk Firmaidrætsforbund sammen med Skive Firmaidræt og Skive Kommune gang i et initiativ, der skal hjælpe lokale arbejdspladser i Skive og omegn med at få mere motion i hverdagen – både før, i og efter arbejdstiden.

Hvordan kommer vi i gang?

- Da jeg for snart 20 år blev ansat som projektleder på projektet: *Motion på arbejdspladsen*, der skulle motivere og inspirere til fysisk aktivitet i løbet af en arbejdsdag, var der tydelig modstand, fortæller Trine Kyed.
- Det var op ad bakke og krævede gode overtalelsesevner, selv om projektet var besluttet og pengene bevilget, MEN sådan er det slet ikke i dag, tilføjer Trine Kyed, der i dag arbejder som udviklingskonsulent i Dansk Firmaidrætsforbund.
- Nu spørger arbejdspladserne ikke *hvorfor*, men *hvordan*. De efterspørger konkret viden og værktøjer til, hvordan de kommer i gang? Hvilke aktiviteter kan vi få alle kollegerne med til? Hvor lang tid skal vi bruge? Hvordan undgår vi, at nogen bliver stødt? Og skal det være i eller efter arbejdstiden? Der er rigtig mange gode spørgsmål, fortæller Trine Kyed.

Slut med at sidde på den flade

Nu inviterer Skive Firmaidræt, Skive Kommune og Dansk Firmaidrætsforbund med Trine Kyed og udviklingskonsulent Klaus Almind i spidsen indenfor for at give hjælp til og svar på deres mange spørgsmål. Det skal være slut med de alt for mange stillesiddende timer på den flade.

Der er tale om en skræddersyet uddannelse, hvor medarbejdere bliver uddannet til



DANSK
FIRMAIDRÆTS
FORBUND

Sundhedsambassadører. Her får deltagerne netop den konkrete viden og de værktøjer, som arbejdspladserne efterspørger i jagten på ”hvordan”.

Alle fra arbejdspladser i og omkring Skive kan tilmelde sig uddannelsen, og de gratis pladser fordeles efter først-til-mølle-princippet. Første modul af uddannelsen afholdes onsdag den 25. september 2019 på Sundhedscenter Skive på Resenvej i Skive. Herefter kan uddannelsen suppleres med modul 2 tirsdag den 3. december 2019 samme sted.

Fakta om Sundhedsambassadøruddannelsen

- Dansk Firmaidrætsforbund har i mere end 10 år uddannet sundhedsambassadører på arbejdspladser
- Uddannelsen består af to moduler – hver af én dags varighed
- Det er gratis at deltage for op til to medarbejdere fra samme arbejdsplads
- Tilmelding: www.firmaidraet.dk/sundudd
- Tilmeldingsfrist: 18. september 2019

Kilde:

Sundhedsprofil 2017, Skive Kommune

Pressekontakter:

Udviklingskonsulent Trine Kyed, Dansk Firmaidrætsforbund, 6155 1513

Udviklingskonsulent Klaus Almind, Dansk Firmaidrætsforbund, 3167 3429

Projektleder Kristian Buhl, Skive Kommune – Bevæg dig for livet, 6133 9043

Kommunikationskonsulent Maria Arndal, Dansk Firmaidrætsforbund, 2347 4742