

# Aktivitetsdag

## Släpp taget om kontoret för en stund

Ta med dina kollegor, kunder eller leverantörer på en dag med hälsa och rörelse i fokus. Aktivitetsdagen kan öka teamkänslan, göra gott i kroppen, skapa ett nytt intresse eller bara roa. Ni väljer själva vilket avtryck som ska ges.

Ni bestämmer vilket innehåll aktivitetsdagen ska ha och vilka aktiviteter ni önskar och vi planerar, leder och genomför dagen tillsammans med instruktörer från våra samarbetspartners.

För att aktivitetsdagen ska ge extra effekt så att många blir inspirerade till en aktiv livsstil, så hålls ett inspirationsseminarium i samband med lunchen. Förhoppningen är att alla lämnar dagen med en tanke och plan på hur man själv vill ha det för att må bra och vara nöjd med sin hälsa.

Vi håller alltid till i en naturskön miljö i Stockholmsområdet för att ge aktivitetsdagen en fin inramning. För att ytterligare förstärka platsen originalitet så hålls en inledande kort historiebereskrivning och om så önskas och en tipspromenad med lokal anknytning.

## Samarbetspartners

Eftersom vi dagligen arbetar med hälsa så är våra samarbetspartners utvalda med omsorg för att tillsammans med oss genomföra Er aktivitetsdag. Det gäller allt från val av miljö till hälsosam mat och dryck under dagen men även att instruktörerna i respektive aktivitet har en stor pedagogisk och social förmåga.





*"Tack för en fantastisk dag i Saltsjö-Boo där paddling, zumba och kulturpromenaden var tre klockrena aktiviteter för vår personal" – Personalhandläggare, KTH Teknik och hälsa*

### Visste du att...

**TIO ÅR YNGRE** - Tre timmar motion i veckan kan göra dig biologiskt hela tio år yngre, det har brittiska och amerikanska forskare sett i studier.

**SMARTARE** – Forskning har visat att fysisk aktivitet ökar nybildning av hjärnceller i vissa områden av hjärnan och framförallt i dem som styr minne och inläring.

**GLADARE OCH PIGGARE** – Regelbunden motion ökar halten av signalsubstanserna dopamin och serotonin i hjärnan. Serotonin stabiliserar humöret och risken för depression minskar och dopamin har en energihöjande effekt.

**SOVER BÄTTRE** – Då serotoninhalten ökar så ökar även omvandlingen till kroppens egna sömnhormon, melatonin. På köpet får du alltså även bättre sömn.

## Exempel på aktivitetsdag i Saltsjö-Boo, Nacka

10.00 Samling på utedansbanan vid havet i Saltsjö-Boo. Vi dricker kaffe/The och äter smörgåsar samtidigt som intressant historia berättas om Ryssarnas landstigning på Baggenstäket. 3 000 man försökte år 1719 att inta Stockholm genom att anfalla via Baggenstäket. Den stora gruppen delas in i tre mindre grupper för att fördela sig på de tre huvudaktiviteterna.

10.30 Station A. Vår paddlingsinstruktör står redo för att ge instruktioner på land och sedan ge sig ut på en naturskön paddling i stadiga dubbelkajaker längs Baggenstäket mot Stockholm. Paddeltid : ca 1,5 timme

10.30 Station B. Zumba på utedansbanan vid havet. Vår instruktör leder ett roligt och medryckande nybörjarpass på ca. en timme. Efter passet tar man sig ett svalkande dopp i havet eller duschar i Boo FF:s lokaler ca. 200 meter bort.

10.30 Station C. En historisk tipspromenad och kulturvandring där man går längs Baggenstäket. Vandrigen på ca. 5 km bjuder på intressanta byggnader, parkmiljöer och spår av ryssarnas härjningar för mindre än 300 år sedan.

12.00 Lunch vid vattnet där man bjuds på nyttiga sallader. I samband med lunchen hålls ett inspirationsseminarium om att få regelbunden motion att bli en naturlig del av vardagen. Optimal träning för fettförbränning, konditionsökning och muskeltillväxt är andra delar av föreläsningen.

13.00 Byte av stationer så att man får prova på alla aktiviteter.

16.00 Avslutning med prisutdelning för vinnarna i den historiska tipspromenaden.





**Peter Jonsson**  
Föreläsare & Hälsovägledare

## Lunchföreläsning - Energi ut!

Hur får du energi och kapacitet för hela arbetsdagen och hur får du krafter över för en meningsfull fritid? Vad kan du göra för att kroppen ska använda den energi vi stoppar i oss istället för att lagra den.

Peter ger deltagarna möjlighet att reflektera över egna och andras tankar om vad som formar ens hälsa. De pedagogiska verktyg som Peter använder möjliggör att alla på ett roligt och avslappnat sätt, helt utan pekpinnar, får forma sin egen plan för att nå ett hälsoläge där man känner sig nöjd.

### Föreläsningss innehåll (Energi ut!)

- Vardagsrörelsens betydelse och fördelar med regelbunden motion
- Vad händer i kroppen under förbränning?
- Optimal träning för fettförbränning, konditionsökning och muskeltillväxt
- Vila och återhämtning
- Reflektion över egna rörelsevanor och vilka ev. förändringar man vill göra
- Att komma igång med en förändring

## Övriga föreläsningar att välja på

- Energi in! En föreläsning om matvanor och hur vi påverkas av det som vi stoppar i oss.
- Göra hälsosamma val så ofta som möjligt
- Starta en förändring som leder till goda vanor

Peter är hälsoutvecklare och idrottslärare och har sedan 1995 arbetat med förändringsprocesser inom hälso- och organisationsområdet.

Peters inspirationsseminarier vänder sig till företag och organisationer som är intresserade av att inspirera sin personal eller sina medlemmar att så ofta som möjligt göra hälsosamma val.

Peters förmåga att skapa glädje och engagemang ger de bästa förutsättningarna för att deltagarna ska bli inspirerade och motiverade att komma igång med en livsstilsförändring som de verkligen själva vill göra

Genom att stärka hälsa och välbefinnande på företaget så påverkas affärsnyttan och ökar förutsättningen för en långsiktig framgång för företaget.

## Globenhälsan AB

Arenaslingan 11  
121 26 Stockholm  
08-556 137 00  
info@globenhalsan.se  
www.globenhalsan.se



Har bedrivit företagshälsovård sedan 1981.

Har avtal med 650 små och stora företag och organisationer med tillsammans 14 000 medarbetare.

Har utvecklat en effektiv företagshälsovård som snabbt betalar sig (varje sjukfrånvarodag beräknas kosta 2 000-3 000 kr).

Har helhetssyn på kropp och själ, arbete och fritid.

Har lång och god erfarenhet av att analysera, motivera och utbilda för bättre hälsa, bättre livsstil, bättre arbetsmiljö, bättre trivsel och bättre ekonomi.

Har välutbildade och erfarna medarbetare, kvalificerade företagsläkare, företagssköterskor, sjukgymnaster, ergonomer, arbetsmiljöingångör, Leg psykolog, beteendevetare och hälsoutvecklare.

Certifierade enligt SS-EN ISO 9001:2008 samt enligt svensk företagshälsovård.

## Samarbetspartners under aktivitetsdag i Saltsjö-Boo



Välkommen till  
**Boo FF**  
- en förening, att vara stolt över.

