

Sundhedstimen

- et nyt forum, hvor virksomheder søger nyeste viden og sparring om sundhedsfremme på arbejdspladsen.

Aalborg kommune, SPORTGUIDE og Nature Team indbyder virksomheder i Nordjylland til Sundhedstimen mandag den **28. november 2011** mellem 14.00 – 17.00 i Nordkraft, Kjellerup Torv, Aalborg, niveau 6 – rytmesalen.

Info

Deltagerprisen er 100 kroner.

Maksimum 50 personer kan deltage i Sundhedstimen.

Sundhedsrådgiver Inger Kjølgaard tager imod bindende tilmelding på

ik-sbu@aalborg.dk og senest den 21. november 2011. Vi har brug for navn, adresse, EAN-nummer eller CVR-nummer!

Program for Sundhedstimen den 28. november 2011

Del 1

- 14.00 – 14.05 **Velkommen** v/ sundhedsrådgiver Inger Kjelgaard
- 14.05 – 14.20 **Sundhedsetik på arbejdspladsen.** Oplæg 1 v/ Krista Ebsen Blaabjerg, SUND uddannelse.
- 14.20 – 15.05 **7 oplæg med ny viden og inspiration om sundhed på arbejdspladsen.** Du vælger 3 ud af 7 sideløbende oplæg. (Læs mere nedenfor).

Del 2

- 15.05 – 16.05 **Du spørger og får gode råd.** Du cirkulerer rundt og sparrer med oplægsholderne; du spørger og får gode råd.

Forfriskning

Vi byder på en økologisk forfriskning, og imens kan du netværke med de andre deltagere.

Del 3

- 16.05 – 16.55 **Mere sparring**
Søger du mere sparring hos oplægsholderne, så kan du på forhånd booke en eller flere af oplægsholderne i 20 minutter af gangen. Send en email til oplægsholderen og book en tid!
- 16.55 – 17.00 **Tak for i dag** v/ Sundhedsrådgiver Inger Kjelgaard

De 8 oplæg og oplægsholdere

Oplæg 1

Sundhedsetik på arbejdspladsen. Hvor går grænsen?

Krista Ebsen Blaabjerg, cand. scient. soc., organisationskonsulent i SUND
uddannelse: www.sunduddannelse.dk

Oplæg 2

Hvordan arbejder vi strategisk med sundhedsfremme på arbejdspladsen?

Mads Andreasen, cand. scient. i Idræt og Sundhed, partner i SUND uddannelse og
SUND på job: www.sunduddannelse.dk og SUND på job: www.sundpaajob.dk

Oplæg 3

Hvordan spiser vi sundt i arbejdstiden? Gitte Hessellund, klinisk diætist i SUND
på job og SUND kostvejledning: www.sundpaajob.dk og www.sundkostvejledning.dk

Oplæg 4

Rygning i arbejdstiden – hvad gør vi? Pia Luther, sygeplejerske, leder for
sundhedsfremme og arbejdsmiljø i virksomheden Kærkommen,
www.kaerkommen.dk, ejer af www.sundheds-profilen.dk

Oplæg 5

Hvad gør alkohol ved arbejdssevnen – og hvad gør vi? Marie Thygesen,
sygeplejerske, og ejer af Prevent it: www.prevent-it.dk

Oplæg 6

Motion - hvorfor skal vi? Og hvordan kommer vi igang?

Lars Lauridsen, lærer og bachelor i konkurrence- og eliteidræt, grundlægger af
SPORTGUIDE, www.sport-guide.dk

Oplæg 7

Hvad er, og hvordan forbygger vi stress? Bo Birk Nielsen, Cand. Psych., HD
(organisation), som arbejder med stress og det psykiske arbejdsmiljø.

Oplæg 8

Miljø og trivsel, hvad bør vi gøre? Michael Drejer, lærer, grundlægger af Nature
Team, www.natureteam.dk

Konceptet for Sundhedstimen

Del 1

Del 1 af sundhedstimen indeholder 4 oplæg á 15 minutter. Der vil være et indledende oplæg, som er givende og aktuel for alle. De følgende 3 oplæg er valgfrie, og du vælger mellem 7 sideløbende oplæg indenfor

- Sundhedsstrategi
- Kost
- Rygning
- Alkohol
- Motion
- Stress
- Miljø og trivsel.

Del 2

Del 2 er en fri og uformel time, hvor du frit kan søge rådgivning hos de 8 oplægsholdere. Du kan nu få en kortere og konkret sparring i forhold til din virksomhed. I denne time kan du også indgå aftaler med oplægsholderne om mere uddybende sparring ude i virksomheden. I del 2 byder Sundhedstimen også på en sund økologisk forfriskning, og der vil være rig mulighed for at netværke med de andre deltagere.

Del 3

I del 3 kan du få en længere og konkret sparring inden for et eller flere af emnerne i Sundhedstimen. Du kontakter og booker hjemmefra en eller flere af oplægsholderne i 20 minutter af gangen. Også i denne time kan du indgå aftaler med oplægsholderne om mere uddybende sparring ude i virksomheden.