



# HANDLEPLAN 2019-2020

## Motion på arbejdspladsen

<p><b>Målsætning, som indsatsen vedrører</b> (Derfor vil vi... i sundheds- politikken 2019-2022)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skabe en bevægelseskultur, hvor bevægelse er naturligt, sjovt og muligt for både børn og voksne.</li> <li>• Have fokus på fremme af trivsel og reduktion af stress blandt voksne.</li> <li>• Stille viden og handlemuligheder til rådighed, der kan styrke borgernes muligheder for at træffe sunde valg.</li> </ul>
<p><b>Beskrivelse af indsats</b> (Overordnet beskrivelse af indsatsen)</p>	<p>Vi vil på Hjørring Kommunes Ældrecentre styrke indsatsen for at få mere Motion på arbejdspladserne og gerne med inddragelse af vores beboere.</p> <p>Forebyggelse af fysiske skader og styrke det psykiske arbejdsmiljø.</p> <p><u>Der kan være tale om flere indsatser.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fem minutter motion inden man går i gang med sin arbejdsdag (elastikker)</li> <li>✓ Motion sammen med beboerne, som gåture i naturen, gymnastik, cykeltur.</li> <li>✓ Gåture efter ruter efter arbejdsdagen</li> <li>✓ Træne op til forskellige events (Lady Walk, DHL, osv.)</li> <li>✓ Cykle på arbejde</li> </ul>
	<p>Formålet er, at gennemføre flere tiltag for motion og herved motivere medarbejdere til at yde <i>egen</i> indsats for deres</p>





<b>Formål</b> <i>(Hvorfor vil vi gennemføre indsatsen?)</i>	sundhed, herved styrke de sociale relationer og ikke mindst øge medarbejdernes egen trivsel.
<b>Målgruppe</b> <i>(Hvem henvender indsatsen sig til?)</i>	Ledere og medarbejdere på Ældrecenterområdet, med inddragelse af beboerne der hvor det er muligt.
<b>Aktører</b> <i>(Hvilke aktører indgår i indsatsen?)</i>	Distrikts MED Afdelings MED Hjælp fra ekstern konsulent, til at få sat gang i processerne ude på arbejdspladserne.
<b>Tidsplan</b> <i>(Hvornår iværksættes og afsluttes indsatsen?)</i>	Planlagt en proces i løbet af efteråret 2019 og fra januar 2020, gå i gang ude på Hjørring Kommunes Ældrecentre.
<b>Økonomiske konsekvenser</b> <i>(Har realisering af indsatsen økonomiske konsekvenser?)</i>	Forventet mindre sygefravær



<p><b>Målbare succeskriterier</b> <i>(Hvornår er indsatsen en succes?)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ At medarbejderne får lyst og tager ansvar for egen motion</li><li>✓ At beboerne tænkes ind i den daglige motion</li><li>✓ At der opstår nogle sociale fællesskaber imellem medarbejderne - at medarbejderen hjælper hinanden med at blive ved med at motionere.</li><li>✓ Mindske sygefraværet</li><li>✓ Forebygge arbejdsrelaterede overbelastninger</li><li>✓ At beboerne oplever motion i hverdagen</li></ul>
<p><b>Opfølgning</b> <i>(Hvordan vil vi følge op på indsatsen?)</i></p>	<p>Der skal ske en løbende opfølgning samtaler og evt. medvirker til nye motionsformer.</p>