

# 75 timer udenfor

## Sundhedsmodul

Mental sundhed

---

### Formål med initiativet

Formålet dette forløb er at tilbringe 75 timer udenfor. Det har mange fordele at være udenfor, bl.a. den friske luft, sollys, mental sundhed og trivsel, fysisk aktivitet, koncentration og produktivitet, samt giver en forbindelse til naturen. Medarbejderne skal i dette forløb afprøve forskellige initiativer, som alle foregår udenfor. Der vil blive tilbudt inspiration til ugentlige aktiviteter/fokuspunkter, men der er også god plads til at tilrettelægge forløbet, så det passer til den enkelte station/arbejdsplads.

Hver uge har et fokuspunkt som er direkte relateret til de 4 sundhedsmoduler: Fysisk sundhed, Mental sundhed, Kost og Søvn.

---

### Beskrivelse af initiativ

I dette forløb skal hver medarbejder bruge 75 timer udenfor. Medarbejderne tracker selv, hvor mange timer de har brugt undervejs.

Inspiration til de forskellige uger:

- 1- Fokus på fysisk sundhed: Hold aktive pauser udenfor (fx udstrækning udenfor) eller walk and talk udenfor.
- 2- Fokus på mental sundhed: Gåture udenfor eller fordyb dig i en podcast udenfor eller planlæg sociale arrangementer hvor I sammen laver aktiviteter udenfor (evt. fra Falck Sports aktivitetstrailer).
- 3- Fokus på kost: Spis frokost udenfor eller gå ned og handle.
- 4- Fokus på søvn: Få frisk luft inden sengetid eller få sollys i løbet af dagen.

### Uge 1

I denne uge har medarbejderne fokus på fysisk sundhed. Medarbejderne informeres om dette i starten af ugen (dette kan foregå enten via interne kommunikationsplatforme eller ved at afholde en kort briefing). Medarbejderne kan selv bestemme, hvordan de bruger tid udenfor på fysisk sundhed, men der er fremlægges 2 forslag til, hvordan de kan gøre det.

### Uge 2

I denne uge har medarbejderne fokus på mental sundhed. Medarbejderne informeres om dette i starten af ugen. Medarbejderne kan selv bestemme, hvordan de bruger tid udenfor på mental sundhed, men der fremlægges 3 forslag til, hvordan de kan gøre det.

### Uge 3

I denne uge har medarbejderne fokus på kost. Medarbejderne informeres om dette i starten af ugen. Medarbejderne kan selv bestemme, hvordan de bruger tid udenfor på kost, men der fremlægges 2 forslag til, hvordan de kan gøre det.

---

**Uge 4**

I denne uge har medarbejderne fokus på søvn. Medarbejderne informeres om dette i starten af ugen. Medarbejderne kan selv bestemme, hvordan de bruger tid udenfor på søvn, men der fremlægges 2 forslag til, hvordan de kan gøre det.

---

**Redskaber**

- Naturen

---

**Varighed**

4 uger.

---