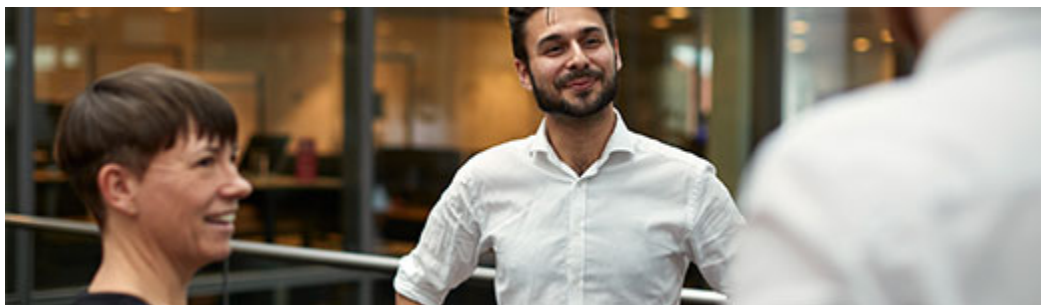


[Read in English](#)

[Åbn i browser](#)



Marts 2022



## Falck Pulse

### Sundhed hele vejen rundt #1

Vores kampagne 'Sundhed hele vejen rundt' skydes nu i gang. Det bliver 4 uger, hvor vi arbejder med sundhed i et holistisk perspektiv.

#### Kampagneuge 1 - Fællesskab

I denne uge er der fokus på fællesskab og omsorg. Kun fantasien sætter grænsen for, hvordan du kan gøre dagen god for dig selv og dine kolleger.

Vær ekstra opmærksom på dine kollegaer:

- Invitér på en gåtur
- Spis frokost med nye kollegaer
- Start en samtale med én, du ikke kender
- Lav en fælles aktivitet, fx planken



Find inspiration til fællestræning [her](#)



## Glæd dig til kampagneuge 2

### - Sind

Kom med på en mental rejse, hvor vi i næste uge sætter fokus på sindet.

Her vil vi bl.a. guide dig at:

- Trække vejret dybt
- Få mere ilt til hjernen
- Mærke hvad mindfulness kan gøre for dig

Du kan godt glæde dig!

## Ugens Falck Pulse-tip

Vidste du at? Du kan udfordre dine kollegaer og dermed hjælpe dem med at holde motivationen.

Sådan opretter du en udfordring:

iPhone: Vælg Social > Udfordringer >+ (plus) > Vælg en udfordring

Android: Vælg 'burgermenu' > Social >  
Udfordringer > 'tre prikker øverst til højre' >  
Vælg en udfordring



Har du spørgsmål eller kommentarer? [Kontakt os](#)

Falck Healthcare A/S | Sydhavnsgade 18 | 2450 København SV | CVR: 1616 5948

