

Track aktiviteter og støt dine venner

Sæt større fokus på motion, fysisk aktivitet og fællesskaber herom. Motivation til fysisk aktivitet hænger ofte sammen med følelsen af at indgå i et fællesskab². Fællesskabet kan bidrage til at holde dig op på dine mål og få dig til at føle sig mere komfortabel og selvsikker med din aktivitet. På appsene "Strava" og "Nike Run Club" kan du oprette forbindelse med dine kollegaer og dele dine aktiviteter. Du kan kommentere og synes godt om dine kollegaers aktiviteter for at vise støtte.

Begge apps kan findes på både Apple App Store og Google Play. Appsene er gratis.



Hvis du ønsker at skabe et fællesskab på arbejdspladsen, som er centreret omkring motion og fysisk aktivitet, er her et par forslag til, hvordan du kan gøre:

- Hæng en seddel op i på opslagstavlen, hvor folk kan skrive deres brugernavn på fx Strava. På denne måde kan alle få mulighed for at forbinde med dem som er aktive på appen og støtte hinanden. Opfordr evt. til at træne sammen. På næste side er en seddel, som du kan anvende til at skabe forbindelse på tværs af arbejdspladsen.
- Du kan også lave en aktivitetsklub, f.eks. løbeklub, hvor I sammen løber en tur en gang om ugen. Støt hinanden og hyg jer med aktiviteter i sociale fællesskaber.

Sundhedsmodul: Fysisk aktivitet

Formål med initiativet: At skabe fællesskaber på arbejdspladsen, som er centeret om fysisk aktivitet med henblik på at øge den fysiske aktivitet.

Beskrivelse af initiativet: Opfordre medarbejderne til at støtte hinanden på træningsapps (Strava eller Nike Run Club). Hjælpe medarbejderne med at oprette forbindelse til hinanden, så de kan støtte op om hinandens mål og proces.

² <https://selfdeterminationtheory.org/theory/>

Forbind med dine kollegaer på **Strava**

Hvis du har lyst til at være en del af vores aktive fællesskab på arbejdspladsen, kan du skrive dit brugernavn nedenfor. Så kan vi alle oprette forbindelse til hinanden og støtte hinanden!



<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>