

## Nyhetsbrev från Vlg – Väsby Läkargrupp Företagshälsovård



*Snart närmar sig tiden med julegröt, klappar och förhoppningsvis fina stunder med nära och kära. Ta tillfället i akt att även fylla dagarna och ledigheten med vår viktigaste friskfaktor- fysisk aktivitet! Promenera, dansa, spela badminton, simma, åk skridskor om isen lägger sig.... vad du gör spelar inte så stor roll. Det viktigaste är att du rör på dig, får hjärtat att slå och gärna ha skoj!*

### **Ny forskningsstudie - 46% har farligt låg kondition**

En stor studie från GIH med 350.000 personer mellan 18-74 år, visar kraftig nedgång av konditionen mellan år 1995-2017. Antalet personer med hälsofarligt låg kondition har ökat från hela 27 till 46%. Den trenden går och behöver vändas!

Vill ni på arbetet inspirera till mer fysisk aktivitet, mäta er kondition med cykeltest, ta del av "prova på pass"/aktiviteter och få mer kunskap om hur fysisk aktivitet påverkar er hälsa och prestation? Hör av er. Vi delar gärna med av oss av forskning, våra och andra företags goda erfarenheter. Låt 2019 bli ett fysiskt aktivt år!

*Mer info om studien: <https://www.forskning.se/2018/11/21/nara-halften-har-farligt-dalig-kondition/?halften?har?farligt?dalig?kondition/>*

***2019 startar vi upp nya spännande utbildningar och aktiviteter.  
Varmt välkommen att anmäla er redan nu.***

### **Frukostseminarium 30/1 om vår nya tjänst Sömn, stress och livsstilsanalys**

Genom att under 72 timmar mäta din pulsvariabilitet kan vi se hur och när din kropp reagerar på stress och fysisk aktivitet och om du får tillräckligt med återhämtning under natten. Ett spännande och välbeprövat verktyg inom idrottsvärlden och numera på företag för att öka medvetenheten och skapa ett hållbart liv på och utanför arbetet.

## **Mindfulness och mental träning i arbetslivet. Kursstart v. 4**

Behöver ni fler bra dagar på jobbet där ni kan hålla fokus, prestera väl och samtidigt uppleva energi och arbetsglädje?

Denna kurs ger verktyg och strategier för att hantera stress och utmaningar samt öka välbefinnande och prestation. Stress är en av arbetslivets största arbetsmiljöproblem. Mindfulness och mental träning har på senare tid blivit ett viktigt och framgångsrikt "verktyg" för både individen och arbetsorganisationer

Under 7 veckor får ni ta del av teorier, praktiska övningar och självreflektion.

Mer info. Se bifogad inbjudan.

## **Vlgs uppskattade ledarskapsutveckling - 3 dagarskurs 18-19/2 samt 11/3**

Att vara chef/ ledare är både roligt, värdeskapande men också tufft och krävande.

I denna kurs får du som chef/ledare fylla på med goda kunskaper, strategier för att ha kraft och förmåga att vara den bästa chef du vill vara och samtidigt coacha dina medarbetare och verksamhet mot önskat läge och framgång i både med- och motgång?

Mer info. och anmälan se. Se bifogad inbjudan

## **Lär dig rädda din kollega, vänner, familjs liv?**

### **Hjärt och lungräddningskurs 14/2, 14/3, 9/5.**

Din kunskap och agerande kan rädda liv. Se till att ni alla på arbetet kan HLR och första hjälpen samt regelbundet uppdaterar era kunskaper. Vill ni hellre att vi kommer ut till er på plats och utbildar hela gruppen är ni välkomna att höra av er. Mer info se inbjudan

## **God jul och gott nytt år**

Sist men inte minst vill vi alla på Vlg Företagshälsovård tacka för i år och önska er alla riktigt fina och härliga jul- och nyårsdagar. Vi hoppas de blir som ni önskar

Vi håller öppet som vanligt alla mellandagar.

Ser fram emot att ses 2019!

## **Bästa hälsningar**

### **från hela FHVgänget!**

Camilla Cleréus  
Verksamhetschef  
070-10 10 807

[camilla.clereus@vlg.se](mailto:camilla.clereus@vlg.se)



Caroline Aronsson  
Sjuksköterska/Admin.  
08-594 210 44

[caroline.aronsson@vlg.se](mailto:caroline.aronsson@vlg.se)