

Nyhetsbrev från Vlg – Väsby Läkargrupp Företagshälsovård



Hej!

**Välkommen till frukostseminarium
27/11 kl. 8.00-09.30
Hälsodialog som komplement till
Hälsoundersökning för att må bättre och
leva längre!**

Då presenterar vi Hälsoprofilbedömning och vår nya Stress- och sömnanalys som är ett komplement till vår klassiska hälsoundersökning och sätter mycket fokus på egenansvar, motivation och inspiration. Ingen har väl undgått Anders Hansens fina presentationer i form av tv program, böcker och seminarium om vikten av fysisk aktivitet och återhämtning

för att må bra, hantera stress och till och med bli smartare. Våra pedagogiska verktyg bygger på de områdena och ger inspiration och coaching till förändring. Välkommen att ta del av verktygen och våra erfarenheter. Självklart bjuder vi på frukost och minglar innan. Anmälan till Caroline.aronsson@vlg.se senast den 21/11. Mer info. Se inbjudan.

Intresset stort för Balansprogrammet – ny kursstart

I september hade vi frukostseminarium om Balansprogrammet

Ett 6 veckorsprogram med fokus på återhämtning och stressreducering som bygger på två evidensbaserade metoder, mindfulness och medicinsk yoga samt självreflektion i vardagen.

Intresset var stort, tack alla som kom - för att möta upp era behov erbjuder vi nu 3 olika varianter av Balansprogrammet

1. 6 veckors kurs på plats på ert företag
2. 6 veckors kurs på Vlg v. 3-8 2020 kl. 16.10-17.00
3. Prova på tillfällena på Vlg – "Kom i balans till julen" v. 48 samt v 49 kl. 16.00-17.00

Mer info och anmälan se bifogad inbjudan.

Välkommen för influensavaccinering hos Vlg eller ute på ert företag

Varje år drabbas nästan 100 000 personer i Stockholms län av influensan. Om du vaccinerar dig minskar risken att insjukna i influensa med cirka 50-70%. Om du trots vaccinationen får influensa blir symtomen lindrigare och risken för komplikationer och följsjukdomar lägre. Att vaccinera sig är ett bra och lätt sätt att undvika att bli allvarligt sjuk, du minskar även risken att smitta andra i din omgivning.

Årets vaccin mot säsongsinfluensa heter Vaxigrip Tetra och skyddar mot de 4 sorters influensavirus som troligen kommer att spridas i Sverige under vinterhalvåret.

Priset för vaccinet är 300 kr/dos. För de företag som har tjänsten "akuta sjukvårdsbesök" hos oss på Vlg erbjuds ni 10 % rabatt på samtliga vacciner.

Välkommen att ta ert vaccin från slutet av november på Vlgs drop-in kl. 8-12, 13.30-16. På tisdagar har vi öppet till kl. 19. Är ni fler än 15 st på ert företag som vill vaccinera er kan vi komma ut till er och utföra dem på plats mot en startavgift.

Visste du att var sjätte timme räddas en person till livet i Sverige med hjälp av HLR och ett snabbt agerande?

Idag överlever ca 1 av 10 plötsligt hjärtstopp. Vid ingripande och användning av hjärtstarter skulle 7 av 10 överleva. För att hjälpen ska vara meningsfull bör ingripande ske inom 3 min. Om fler har kunskap och agerar kan vi rädda liv!

Vlg erbjuder regelbundet kurser ute hos er på företaget samt hos oss på Vlg

Nästa datum på Vlg är 24/10 samt 21/11 kl. 08.30-10.30

Mer info. se bifogad inbjudan.

Vill du ge oss ett uttalande vore vi mycket tacksamma

Vi vill tacka alla er kunder för förtroendet att få vara en del i ert hälso- och arbetsmiljöarbete och bidra till bättre hälsa och friskare arbetsplatser.

Vi håller nu på att uppdatera vår hemsida och vill gärna ha med omdömen och referenser från er. Ni som är nöjda med vårt arbete får gärna höra av er och formulera ett par meningar som vi kan använda på vår hemsida.

Ni får därmed också synas med namn/företag och visa att ni är ett ansvarfullt företag som arbetar med att stärka och utveckla era medarbetares hälsa och arbetsmiljö.

Hör av er till Caroline och mig tack!

Självklart utgår vi från att ni också hör av er till oss om det är något ni inte är nöjda med.

Tills vi ses och hörs igen önskar vi er en fin höst!

Bästa hälsningar från hela FHV- gänget

Camilla Cleréus
Verksamhetschef
070-10 10 807

camilla.clereus@vlg.se

Caroline Aronsson
Sjuksköterska/Admin.
08-594 210 44

caroline.aronsson@vlg.se