

## Planlægning af motionsugen i din kommune

---

I uge 41 er det Arbejdspladsernes Motionsuge som en del af HELE Danmarks Motionsuge, der inviterer alle danskere til mere bevægelse. Motionsugen er en oplagt anledning til at sætte fokus på kollegamotion, aktive pauser og de gevinster, der er ved at bevæge sig sammen på arbejdspladsen.

Følgende er et bud på en plan, der vil sikre en god forankring i jeres kommune fra start til slut.

Førstkommende personalemøde: Sæt Arbejdspladsernes Motionsuge på dagsordenen.

1. Arbejdspladsernes Motionsuge – hvad er det?
2. Film: Vis stemningsfilm (find den på [www.AMugen.dk/kommuner](http://www.AMugen.dk/kommuner))
3. Hvorfor skal vi prioritere kollegamotion i uge 41?

Beskriv, hvorfor du synes, I skal være med. Ønsker I fx at blive bedre til at prioritere aktive pauser, gående møder eller fællesaktivitet efter fyraften? I denne uge er det muligt at afprøve forskellige aktiviteter – og komme tættere på hinanden som kolleger.

### Rammer for dagen afklares

Det er vigtigt, at medarbejderne/tovholderne ved præcist, hvad de har opbakning til fra ledelsen.

- Hvor meget tid kan der sættes af til motion i løbet af ugen? Er det et budget (Man kan komme langt for 0 kr. hvis der er afsat lidt tid)
- Skal aktiviteterne foregå i eller uden for arbejdstiden? (Fx én times aktivitet i arbejdstiden i løbet af ugen)
- Må tovholdere samle kollegerne til 10 minutters aktiv pause dagligt i uge 41?

Forventningsafstemning: Kort møde mellem tovholdere og leder umiddelbart efter personalemødet

- Udlever inspirationskatalog til dem
- Hvilke tanker gør tovholdere sig allerede nu?
- Hvornår kan et programudkast være klar?
- Hvilke ønsker har tovholderne til lederen og kan lederen opfylde dette?
- Hvilke ønsker har lederen til tovholderne og kan tovholderne opfylde dette?
- Hvordan bakker lederen op i skrift, tale og handling?
- Næste skridt...

Taletid til tovholderne på førstkommende personalemøde

Giv tovholderne 10 minutter på førstkommende personalemøde til at fortælle om planen og evt. få input.

Sidste personalemøde før uge 41

Giv tovholderne 5 minutter, hvor de kan fortælle om programmet

- Hvilke aktiviteter har de planlagt?
- Skal man melde sig til?
- Tovholdernes "ønskeseddel" til kollegerne? (opbakning, deltag, kom med input, mm.)
- Tovholdernes "gave" til kollegerne? (præmier, kreative indslag, overraskelser, mm. )
- Aktivt indslag (afslut evt. med et lille aktivt indslag fx 3 nakke/skulder-øvelser)

Giv tovholderne 5 minutter på det første personalemøde efter uge 41

- Hvordan oplevede tovholderne uge 41?
- Hvordan oplevede kollegerne det?
- Er der erfaringer, der er stemning for at arbejde videre med i hverdagen, fx aktive pauser, fælles morgenstræk, gående møder eller andet?

Processen skal selvfølgelig tilpasses til jer, så ovenstående er blot til inspiration.

Har I brug for sparring?

Kontakt Rikke Line fra Dansk Firmaidræt på [rikkeline@firmaidraet.dk](mailto:rikkeline@firmaidraet.dk) eller på tlf.nr.: 23 36 26 96

God fornøjelse med Arbejdspladsernes Motionsuge