

VEFSN I FORM - SATS PÅ DINE ANSATTES HELSE I 2010!



"Studier viser at fysisk aktive er borte fem dager mindre i året enn inaktive.

En nederlandsk studie viste at ansatte som utøvde idrettsaktiviteter, i gjennomsnitt var 20 dager mindre sykemeldt over en periode på fire år, enn arbeidstagere som var fysisk inaktive.

Fysisk aktivitet er spesielt gunstig med tanke på å redusere langtidssykefravær."

Aftenposten, 23.01.09

"Fakta: AKTIVITET og SYKEFRAVÆR"

- En medarbeider i god fysisk form er en friskere medarbeider!
 - Felles deltakelse på trening og arrangementer gir samhold og skaper engasjement!
 - Dette er viktige bidrag til å redusere sykefraværet!
-
- Kjærstad IL, Mosjøen og Omegn Cycleklubb, Grane IL, Olderskog IL og Mosjøen IL Ski inviterer derfor de ansatte i din bedrift til å delta på:
 - **Åsan Rundt** er et turrenn som arrangeres av Kjærstad IL 28. februar. Start og mål på Aufles stadion.
 - **Hjartfjellrennet** er også et turrenn. Dette rennet arrangeres 14. mars av Grane IL og Olderskog IL i fellesskap. Start og mål på Sjømoen skistadion.

- **Vesterfjellrittet** er et terrengritt som arrangeres 10. juli. Arrangør er Mosjøen og Omegn Cycleklubb. Start og mål på Kippermoen.
- **Reinfjellmarsjen**, en turmarsj / terrengløp som arrangeres av Mosjøen IL Ski. Dato: 5 september. Oppmøte og målgang ved Mosjøen ILs klubbhus på Kippermoen.

Felles for disse arrangementene:

- Alle kan delta, uansett alder og fysisk form: familien, trimmeren og den seriøse aktive! Her kan man velge å delta med tidtaking eller uten tidtaking.
- De foregår i storslagen natur og i et kjempefint turterreng.
- Åpen kafé under arrangementene.

Utover disse flotte arrangementene kan vi tilby:

- Fine premier, en stor del av disse fra lokale produsenter
- Alle barn får premie.
- Rådgiving og veiledning vedrørende trening, utstyr, skismøring etc

PS! Det er svært sannsynlig at Trollvar dukker opp i løypa!



"For å få de ansatte i regelmessig bevegelse og bedre form satser Oslo Lufthavn i stor skala på tilbud om fysisk aktivitet. Bak den stigende formkurven ligger et godt tilrettelagt system av aktiviteter, poengsetting og premiering. Bonusen er bedre livskvalitet og redusert sykefravær.

– Vi var 450 ansatte den gangen. 300 deltok; det var morsomt, det skapte samhold, engasjement og glød til å fortsette. Dessuten reduserte det sykefraværet, sier Vidar Howlid Wærp. Han er helse- og arbeidsmiljøsjef ved Oslo Lufthavn."

Fra NAVs hjemmeside

Vi vil også kåre årets beste mosjonsbedrift. Kriterier:

- Hvordan markerte bedriften seg under arrangementene?
- I hvilken grad motiverte bedriften til deltakelse gjennom sosiale aktiviteter, treningsgrupper etc
- Hvor stor andel av de ansatte deltok på arrangementene?

**VEFSN I FORM – KORTET SELGES I ET UTVALG AV BUTIKKER FOR SALG AV
IDRETTSUTSTYR OG HELSE - FOR BEDRIFTENE SELGES PAKKENE VIA
KONTAKTPERSONENE FOR ARRANGEMENTENE.**

Arrangørene ønsker å tilby din bedrift en "pakke" som inkluderer startkontingent for alle fire arrangementer. Prisen for denne pakken er satt til kr 400. (for deltakere i aktivklassene vil det bli satt en liten tilleggsavgift pr arrangement, samt at det kreves lisens).

"Vefsn i Form" - kortet inneholder betydelige rabatter hos et utvalg av forretninger i Vefsn. Ekstra premiering på alle arrangement – vi jobber med flere fordeler som kommer etter hvert – vi oppretter egen hjemmeside www.vefsniform.no.

Inntektene går til rekrutteringsarbeid, drift av løyper, barneidrett og drift av klubbene – i hovedsak for breddeidretten.

Kontaktpersoner:

Bjørn Rønning Mosjøen IL : Tlf: 41558067

Ottar Simonsen MOC : Tlf: 48157380

Arne Ove Holmen Kjærstad IL: Tlf: 95926153

Bjørn Olderskog Olderskog IL: Tlf: 91101707