



Ørsted, London



OFFICEFIT
STAY ACTIVE WHILE WORKING

Vi skaber finansiel og menneskelig værdi



Enablement, Sverige

Fokuspunkter i dag

- Vi er skabt til bevægelse
- Hvorfor bevægelse i arbejdstiden er vigtig
- Konceptindhold og metode
- Implementering og forankring
- Målbare resultater og referencer



Vores vision

Den stillesiddende adfærd har store sundhedsmæssige og økonomiske konsekvenser for virksomhederne, den enkelte medarbejder og samfundet.

OfficeFit har en klar mission om, at ændre den stillesiddende adfærd til en mere aktiv og energisk kultur igennem vores bevægelseskoncept og levere totalløsninger indenfor sundhed og trivsel, som skaber finansiell og menneskelig værdi.

Bevægelseskonceptet og sundhedsløsninger



Bevægelseskoncept



Sundhedsundersøgelser



Kostforløb og madværksted



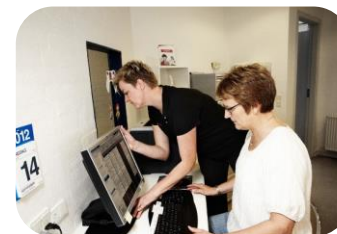
Sundhedskordinator



Mental sundhedstjek



Dialog-APV



Ergonomi og arbejdsmiljø

Bevægelse skaber værdi

For medarbejderen

- 💡 Får mere energi og overskud i hverdagen
- 💡 Giver god samvittighed
- 💡 Er en del af et fællesskab, der tænker sundt
- 💡 Forebygger smerter, stress og livsstilsygdomme
- 💡 Mærker omsorg fra arbejdsgiver

For arbejdspladsen

- 💡 Mere friske medarbejdere
- 💡 Øget produktivitet
- 💡 Giver bedre samarbejde og trivsel
- 💡 Reducerer stress
- 💡 Kan bruges til at tiltrække og fastholde medarbejdere
- 💡 Løfter et samfundsansvar

For samfundet

- 💡 Højere levealder
- 💡 Færre år med sygdom
- 💡 Senere tilbagetrækning fra arbejdsmarkedet
- 💡 Færre indlæggelser
- 💡 Færre udgifter til behandling af livsstilsygdomme

Skaber finansiel og menneskelig værdi

Risikostyring og målbare resultater



Michael Laden
Kvalitetsleder
Aalborg Kommune
By- og Landskabsforvaltningen, HR

”OfficeFit´s koncept har den klare synergieffekt, at vi styrer vores risiko ift. stillesiddende adfærd samtidig med, at vi fastholder effektiviteten i opgaveløsningen. Der er ovenikøbet noteret flere oplevelser hos medarbejderne, der indikerer, at når energiniveauet øges, forbedres effektiviteten.

Herudover har det påvirket sundheden i en positiv retning.”



Jan Rosenbjerg
Sekretariatsleder
Region Midtjylland
Psykiatri & Social

”Når jeg ser på sygefraværet, så er det over 2,5 år faldet markant fra 12,5 sygefraværsdage pr. medarbejder pr. år til kun 2,8 sygefraværsdage pr. medarbejder pr. år.

Vi iværksatte en proces om at forbedre vores arbejdsplads i samarbejde med OfficeFit, hvor medarbejderne fik muligheden for at bevæge sig i arbejdstiden.”

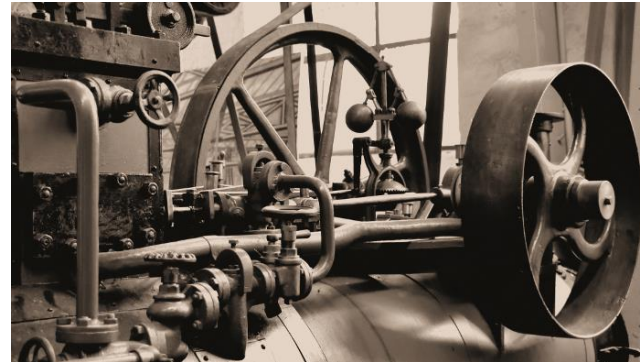
Vi har været her i ca. 1 mio. år.



Vi var jægere i 990.000 år
15.000 – 17.000 skridt om dagen



Vi blev jordbrugere for 10.000 år siden
18.000 skridt om dagen



Industrialiseret for 200 år siden



Digitaliseret gennem 20-30 år
5.000 – 7.000 skridt om dagen

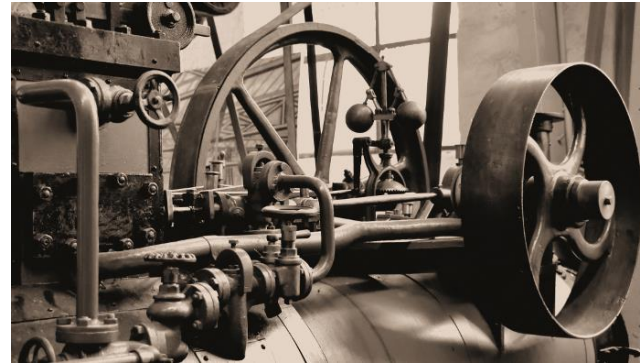
1 mio. år fordelt på 24 timer



00:00 – 23:40



23:40 – 23:59:40

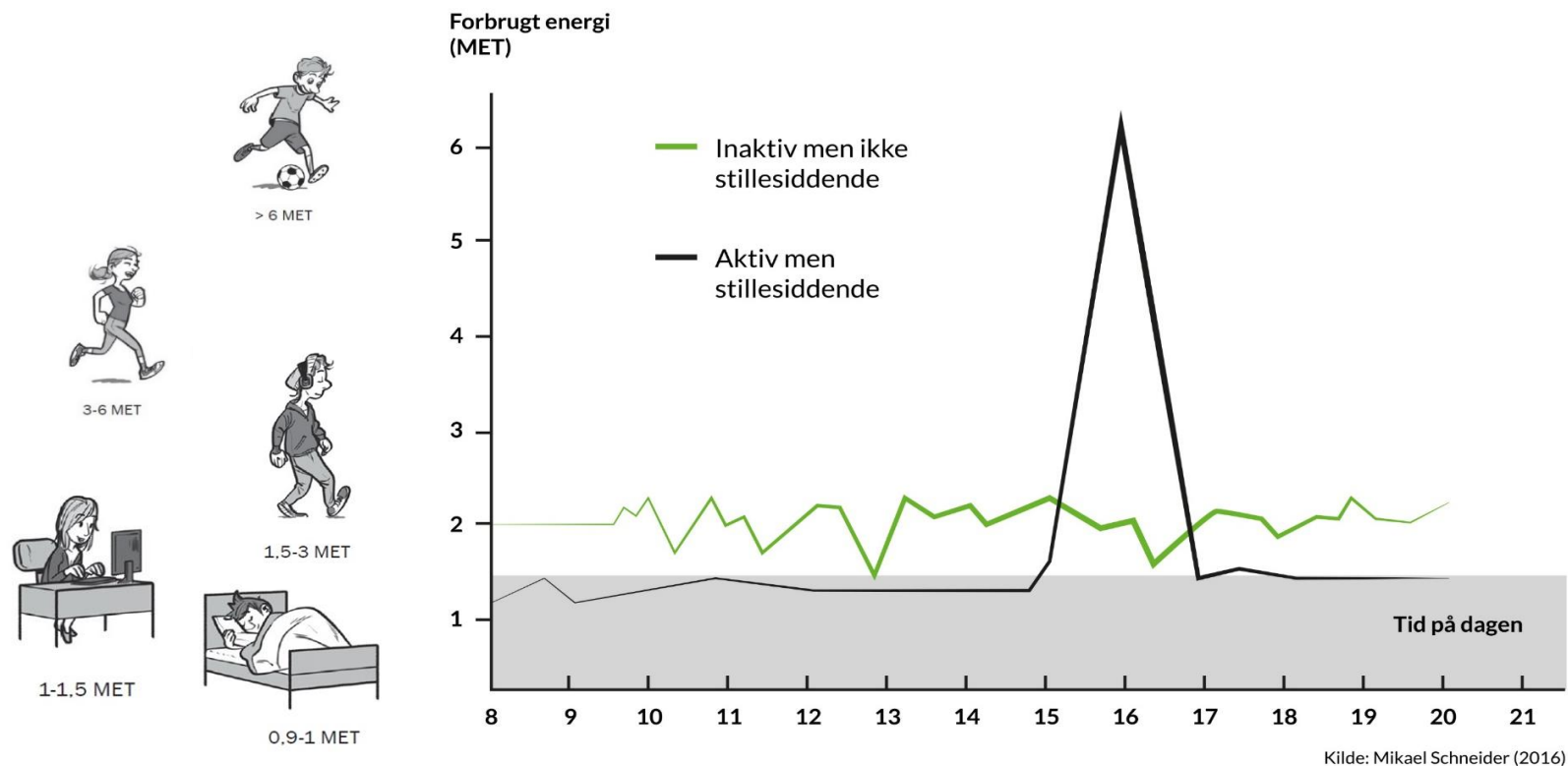


23:59:40 – 23:59:59



Digitaliserede i 1 sekund!

Hvorfor udgør stillesiddende adfærd en sundhedsrisiko?



- Mindre energi og trivsel
- Smerter i muskler og led
- Hovedpine
- Hjertekarsygdomme
- Type 2-diabetes
- Kræft (visse former)
- Nedsat produktivitet

Kilde: <https://www.sst.dk/da/Viden/Fysisk-aktivitet>



Pause (k) ARBEJDSGLÆDE



VIRKSOMHED CYKLER SIG TIL TRIVSEL



0:00 / 2:30





En sund investering

Et bevægelseskoncept til 15-20 medarbejdere koster fra **1.689 kr./måned**. Det svarer til ca. 85 kr. pr. medarbejder pr. måned



Over 15.000 ansatte, fordelt på mere end 150 virksomheder har i dag adgang til et eller flere bevægelseskoncepter fra OfficeFit.



Bevægelseskoncept

En samlet løsning:

- ✓ Implementering og forankring
- ✓ OfficeFit software/app med udfordringer
- ✓ Motivationsteam
- ✓ OfficeFit Calendar
- ✓ Motivationsboost efter behov
- ✓ Det rigtige udstyr
- ✓ Service og vedligeholdelse
- ✓ Supervision fra OfficeFit
- ✓ Online evaluering
- ✓ Fast tilknyttede sundheds- og motivationskonsulenter

Når man
introducerer nye
sundhedstiltag på
arbejdspladsen..





DoxX, Aarhus

Implementering og forankring

Vi starter altid med sundhedsoplæg og introduktion til bevægelsesudstyret, som sikrer starten på en ny og aktiv kultur.

Kick-offet varer 60 min. og er for alle ledere og medarbejdere.

Oplægget giver indsigt i fordelene ved daglig bevægelse og en forståelse for, hvorfor en varierende og aktiv arbejdsstilling er nødvendig.

= CALENDAR 2020

MARCH			APRIL		
Get Denmark Standing			Walk Yourself Healthy		
1			1		
2	🌿		2	🌿	
3			3	🌿	
4			4		
5			5		
6	🌿		6	🌿	
7			7		
8			8		
9	🌿		9		
10			10	🌿	
11			11		
12			12	🌿	
13	🌿		13	🌿	
14			14		
15			15		
16	🌿		16	🌿	
17			17		
18			18		
19			19		
20	🌿		20	🌿	
21			21		
22			22		
23	🌿		23		
24			24	🌿	
25			25		
26			26		

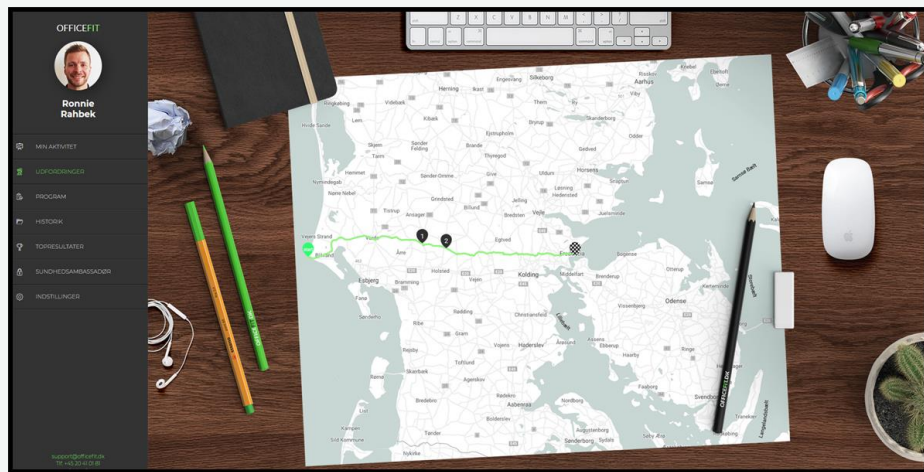
Motivation og fællesskab

Vores motivationsteam sparer jer for tid.
Hver måned skaber vores motivationsteam fokus på et nyt tema indenfor arbejdsmiljø, sundhed, bevægelse, kost, stress og meget mere.

Materialet er klart til brug og bliver sendt pr. mail til jeres sundhedsambassadør, som kan bringe det videre til bl.a. personalemøder, intranet, afdelinger osv.



Mere end 700 sundhedsambassadører modtager hver måned materiale fra OfficeFits motivationsteam.



OfficeFit Software og app

Gennem OfficeFit's software og app kan I:

- ✓ Sætte personlige mål og gennemføre udfordringer
- ✓ Udfordre kollegaer, andre afdelinger eller virksomheder
- ✓ Se og sammenlign jeres virksomheds resultater med andre virksomheder
- ✓ Sammensætte forebyggende øvelser



Vælg blandt 230 forebyggende øvelser, som er udviklet af fysioterapeuter



Find mig på LinkedIn

Lars Damgård

Salgschef

✉ lars@officefit.dk

📱 25 94 45 98



Pris eksempel på 20 medarbejdere

Månedlig abonnement for et bevægelseskoncept

36 måneders aftale: kr. 1.689,-

24 måneders aftale: kr. 2.193,-

Dokumentomkostninger ved oprettelse af abonnement

- Private virksomheder kr. 2.250,-
- Offentlige og statslige institutioner kr. 1.000,- (Hvis selvforsikrende)

Éngangsomkostninger

30 dages opstartsperiode kr. 3.975,- uanset antal deltagere pr. kick-off og mængde af udstyr.

Det med småt

I henhold til loven om foranstaltninger mod hvidvask og finansiering af terrorisme-forebyggende (hvidvaskloven) af 26.06.2017 skal:

- Aftalen underskrives af tegningsberettigede
- I enkelte tilfælde skal de reelle ejere identificeres