

FRISKVÅRDSRESAN

HÄR BÖRJAR ÅRETS
STÖRSTA ÄVENTYR!

Foto: Tina Stafren

CER's Friskvårdsresa

Under de kommande 12 månader bjuds du med på en resa innehållande en mängd varierande aktiviteter inom friskvård och miljö. En resa där du kan hitta de aktiviteter som passar dig oavsett vilken nivå du befinner dig på idag.

Om Friskvårdsresan

De som deltar är företag och organisationer inom de fem branscherna bank, försäkring, pension, revision och fastighet i Sundsvallsregionen. Antalet deltagare i projektet utgör hela 1900 medarbetare och målsättning är att bidra till en bättre arbetsmiljö för oss alla. Projektet ska även leda till att medarbetare från de olika branscherna knyts samman och skapar nya former av samarbete. Idén är att det ska vara enkelt för alla att delta, inte bara för de som redan är frälsta och igång med sin träning. Det ska finnas något för alla.

Friskvårdsresan kan således både ses som en friskvårdssatsning samt ett tillfälle att nätverka och binda olika branscher tätare samman.

Upplägg friskvårdsresan

Friskvårdsresan är uppdelad i fyra delar:

Kickoff

Etapp 1 – Sommar (8 veckor)

Etapp 2 – Vinter (7 veckor)

Projektet avslutas med en gemensam aktivitetsdag på Södra Berget i mars 2015.

Etapp I som påbörjas i maj 2014 innehåller temaveckorna:

- 1) Kom igång!
- 2) Cykelvecka
- 3) Vatten
- 4) Gå, lunka, löp
- 5) Utomhusgympa
- 6) Skog
- 7) Miljö
- 8) Dans

Vid temaveckorna inbjuds alla deltagare till speciella temaaktiviteter. Något som ska skapa extra stort intresse och nyfikenhet. Givetvis finns det under hela resan möjlighet för dig som redan är aktiv att registrera andra typer av aktiviteter.

Registrering via webben

Genom en webbsidan <http://cer.motionsrace.com/> och en app kommer du kunna registrera och få poäng för dina dagliga aktiviteter. Där kan du även jämföra din utveckling med dig själv, dina kollegor samt med något av de andra 13 deltagande företagen. Varje företag utgör ett lag. Inom de lite större, deltagande företagen sker indelning även under avdelning. Innan första Etappen startar kommer du, via mail, få en egen inloggning utskickad. Därefter är det bara att logga in och börja registrera.

Varför gå på Kickoffen?

Torsdagen den 3 april klockan 17.30 – 20.00 går startskottet för Friskvårdsresan. Vid kickoffen kommer innehållet under respektive aktivitetsvecka, möjligheter med webbportalen samt den anslutande aktivitetsdagen på Södra Berget att presenteras närmare. Representanter från deltagande företag kommer också intervjuas på temat friskvård och motivation. Ett tema som även kvällens gästföreläsare Stefan Zell kommer att tala om under sin föreläsning Värdefull feedback- ett sätt att stimulera inre motivation. Inte minst kommer det under kvällen att finnas en monterutställning. Så kom mingla, delta i utlottningar och låt dig motiveras!

Senast den 27 mars 2014 vill vi ha in din anmälan. Detta för att vi ska veta hur mycket mat vi ska beställa. För att anmäla dig besök [>>](http://miun.se/friskvardsresan)

Vid frågor och funderingar, kontakta gärna någon av oss verksamma i projektet

Åsa Nordin
Projektledare
Mittuniversitetet/CER
asa.nordin@miun.se

CER's arbetsgrupp för Befintliga medarbetare

Heléne Lundberg	CER
Lizze-Lott Bergman	Deloitte
Lena Pääjärvi	Handelsbanken
Anna Ågren	HSB Mitt
Maria Edström	If
Christoffer Jonsson	Länsförsäkringar Västernorrland
Frida Granlund	Nordea
Per Söderberg	Norrporten
Catrin Åsen	SPV

CER's Friskvårdsgrupp

Tina Enheim	HSB
Ann-Marie Hamrén	Norrporten
Helena Andersson	Nordea
Isabell Lindgren	Deloitte
Madeleine Blom	Sundsvalls Kommun
Maria Sundquist	Diös
Jessica Engstrand	SPV
Hanna Nordling	Handelsbanken
Agneta Stenberg	Swedbank
Eva Appelquist	Grant Thornton
Tina Gidlund	Folksam
Karin Salzberg	Nordea
Catharina Östman	Nordea
Karolina Jonsson	Skandia
Jessica Jonsson	Skandia
Jonas Modin	SEB
Lena Oscarsson-Engberg	If
Anders Barreflod	Nordea
Sara Edlund	Länsförsäkringar
Maria Vestin	Länsförsäkringar
Ann-Charlotte Sihlén	If
Catarina Svensson	Skandia
Marlene Olsson	KPMG

Bakgrund CER

Centrum för forskning om ekonomiska relationer (CER) är en centrumbildning vid Mittuniversitetet, campus Sundsvall. Centret bedriver branschnära forskning om företags och individers ekonomiska relationer; företrädesvis inom branscherna bank, fastighet, försäkring, pension och revision. För att få till stånd ett aktivt kunskapsutbyte bedrivs en viktig del av CERs verksamhet i ett branschnätverk med representanter från företag och offentliga organisationer inom de fem nämnda branscherna. I CER-nätverkets olika arbetsgrupper utbyter praktiker, forskare och studenter erfarenheter för att gemensamt initiera forsknings- och andra samverkansprojekt..

