



# Velliv Sundhedspartner-webinar

Bevægelse i et stillesiddende arbejdsliv  
den 18. juni 2026

I dag vil vi gerne fortælle om...

1. Hvorfor bevægelse er vigtigt
2. Realistiske løsninger og forankring på arbejdspladsen
3. Ideer til, hvordan I får alle med
4. Konkrete langtidsholdbare råd
5. Kort om Velliv Sundhed

Undervejs besvarer vi jeres spørgsmål





# Har du spørgsmål undervejs?

Klik på spørgsmålstegnet og skriv dem til os

**Vi har en tendens til at overvurdere  
alt det medarbejderne KAN gøre –  
og undervurdere små kontorvaner,  
gentagelserne og kulturen.**

# Hvorfor får vi det ikke gjort?

- Travlhed
- Begrænset beslutningskapacitet
- Begrænset overskud



# STILLESIDDENDE ARBEJDE - 3 FÆLDER VED VIDENSARBEJDE?

Vi er **travle** uden at bevæge os

Vi er **magelige** uden at finde ro

Vi er konstant **tilgængelige**



# STILLESIDDENDE ARBEJDE - EN ERHVERVSRISIKO?

Vi er **travle** uden at bevæge os

Vi er **magelige** uden at finde ro

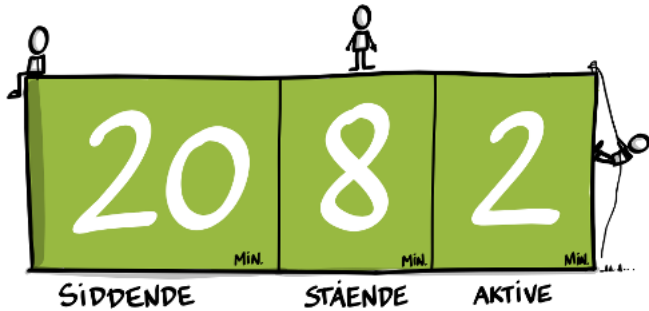
Vi er konstant **tilgængelige**



# STILLESIDDENDE TRAVLHED!

**Bevægelse skal flettes naturligt ind i arbejdsdagen  
– ikke huskes eller besluttes.**

# SLIP STOLEN

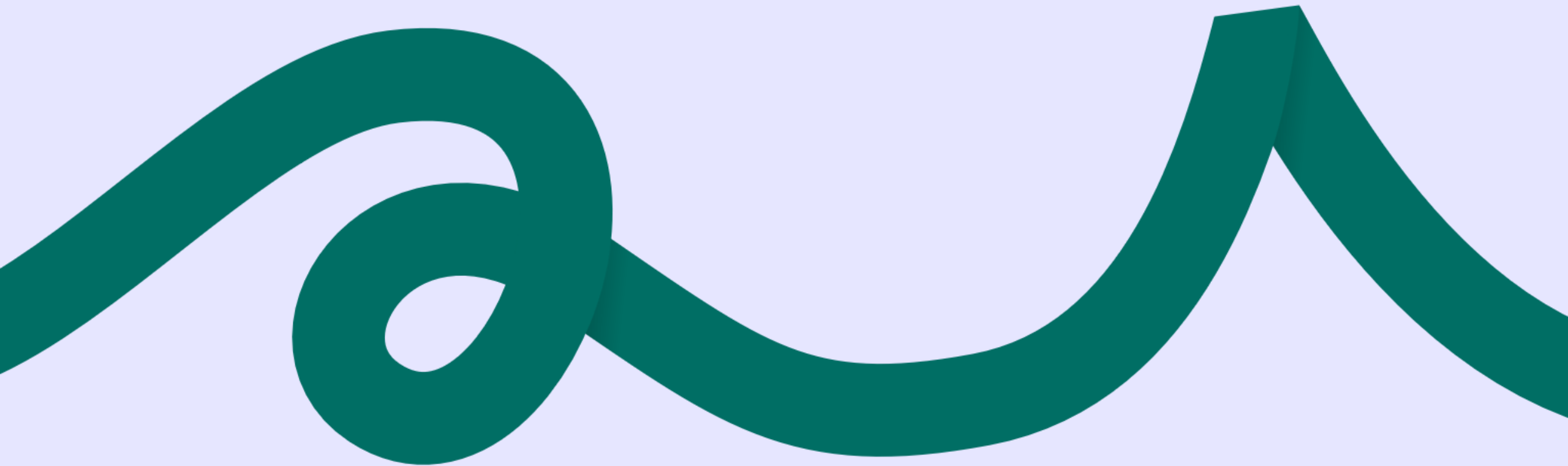


## IND I ARBEJDSDAGEN

- Stående afbræk
- Tænk udendørs
- Frokostgåturen – ”en lufter”
- Mikropauser / 2 aktive minutter
- Møderne ... forkort og forfrisk

Q & A





# Hvordan kan Velliv Sundhed hjælpe?

# Værktøjer til bevægelse i arbejdslivet

Velliv



**Hold mødet i gang**  
Godt i gang med walk & talk

## Walk & talk

Gå ind på velliv.dk og søg på "Sundhed på arbejdspladsen". Her finder du en række koncepter, som er lige til at gå til.

[Link til konceptet](#)

Velliv

### Tjekliste

**Hvad skal I huske**  
Nedenstående liste er ikke absolut, men et godt sted at starte. Udvalgt, fravælg og tilføj de elementer, som giver mening for jer.

**I planlægningsfasen**

- Hvem kan hjælpe? Inviter nogle personer og/eller medlemmende om indsatsens formål og vigtigheden af deres snarlige opbakning. Fordel opgaver og ansvarsområder.
- Kontakt den ansvarlige for mødebookingsystemet. Tilføj mulighed for walk & talk.
- Bestil roll ups (færdige filer vedlagt).
- Opslåning af ruter, markering af ruter og udarbejdelse af kort.
- Afklar mulighed for frokostpause med kantinen.
- Bestil gummistøvler i flere størrelser.
- Bestil paraplyer og paraplystativ.
- Overvej hvordan I laver kick-off.

**Ca. 1-2 uger før eventen**

- Udsend intranetnyhed (skabelon i Word vedlagt).
- Print/bestil posters og hang op (færdige filer vedlagt).
- Bestil fodspor til gulvmarkering og marker indendørs walk & talk-rute.
- Print/bestil foldere (færdige filer vedlagt).

**På dagen**

- Sæt roll-ups og diverse elementer op.
- Send påmindelse ud på intranettet.

**Efter kick-off**

- Lav en mykehistorie om kick-off-arrangementet til intranettet.
- I kan efterfølgende understøtte motivationen ved at dele personlige historier og erfaringer på intranettet, som holder glædemødet, et interview med en medarbejder, som har gode erfaringer af det.
- Sæt regelmæssige arbejdsgruppe-møder i kalenderen i en periode. Beslut i gruppen hvor længe arbejdsgruppen skal være tovholdere, og hvordan I forresten, at walk & talk skal være drevet af medarbejdere, som har taget konceptet til sig.

Rigtig god fornøjelse med eventen.  
Med venlig hilsen  
Velliv

### Hvorfor holde mødet i gang?

Walk & talk er en af flere muligheder for at fremme gode og konstruktive møder på arbejdspladsen. For at sikre succesfulde møder, kan facilitator træne sig selv i at stille åbne spørgsmål og modtage information om mødet. Det er vigtigt at have en klar struktur og mål for mødet, og at være opmærksom på mødets dynamik og energi.

Et møde i det fri giver mere energi og den mest effektive mødeform, som ligner den mest effektive til at styrke et møde. Et møde i det fri giver mere energi og den mest effektive mødeform, som ligner den mest effektive til at styrke et møde. Et møde i det fri giver mere energi og den mest effektive mødeform, som ligner den mest effektive til at styrke et møde.

### Gang i frokostpausen

Når du ikke har mulighed for at møde alle dine medarbejdere i den daglige arbejdsrutine, kan frokostpausen være et godt tidspunkt til at møde dine medarbejdere. Det er vigtigt at have en klar struktur og mål for mødet, og at være opmærksom på mødets dynamik og energi.

### 5 fordele ved walk & talk

- Mindstet omløst
- Stærkere samarbejde
- Øget kreativitet
- Få mere energi
- De færreste møder bliver succesfulde

### 5 fif til at komme i gang

- Når du inviterer til et møde så overvej altid, om det ville kunne holdes glædeligt.
- Sæt dig et mål for hvor mange glædelige møder du vil holde om ugen.
- Forbered dig på mødet, så du har noget at snakke om.
- Langt mere end som du synes, at det er vigtigt at møde dine medarbejdere.
- Lav en lille konkurrence med dine kolleger. Det kan være et enkelt skema, som I hænger op.

Navn	Antal walk & talk kilometer gået i juni
Niels	2+3+2
Louise	4+2+2

Velliv



**Hold mødet i gang**  
- mere energi og kreativitet med walk & talk

# Værktøjer til bevægelse i arbejdslivet

## Stå op for dit gode helbred

Motion og bevægelse har stor betydning for vores overskud og mentale sundhed, men undersøgelser viser, at voksne med kontorarbejde tilbringer størstedelen af de vågne timer siddende – mere end 10 timer bliver det til dagligt for mange af os. Vi sidder i bilen til arbejde, sætter os på kontorstolen, sidder i bilen på vej hjem, vi sætter os i sofaen, og vi sidder rigtig meget med vores skærme. Det er vi ikke skabt til, og det er ikke sundt for os, men heldigvis kan vi gøre noget ved det. Er du en af de mange danskere, som har et stillesiddende job, kan du gøre en stor forskel for din sundhed, ved at kigge dine rutiner efter i sømmene.

Det behøver nemlig ikke at koste blod, sved og tårer at blive en sundere udgave af dig selv. Med små vænændringer i din arbejdsdag, kan du forbedre din sundhed markant, og få mere energi, overskud og et bedre helbred.

**Hvad gør inaktivitet ved din krop?**  
Manglende fysisk aktivitet giver øget risiko for dårlig søvn, overvægt, diabetes, hjertekarsygdomme, flere kræftsygdomme og for tidlig død. Når vi ikke bruger de store muskler i lår og baller, bliver de svagere. Det har betydning for fedt-sukker-stofskiftet, og giver øget risiko for sygdom. Derudover kan mere bevægelse og varierede arbejdsstillinger reducere smerter i nakke, skulder og lænd – noget som mange med skærmarbejde er plaget af. Bevægelse styrker din mentale sundhed og holder din hjerne frisk.

## Få motion på kontoret

Gå ind på [velliv.dk](http://velliv.dk) og søg på ”Sundhed på arbejdspladsen”. Her finder du en række koncepter, som er lige til at gå til.

[Link til konceptet](#)

## Små skridt – stor effekt

Alle stillesiddende kontorjobs kan sagtens forenes med bevægelse uden de store anstrengelser. Vidste du for eksempel, at hvis du står op og arbejder i 3 timer hver dag, har du på 5 uger forbrændt væsentlig mere energi end ved at løbe et maraton?

Det er bare med at komme i gang. De små ting gør en kæmpe forskel! Brug Vellivs kort ”Stå et maraton” til at komme i mål.

## Stå sammen om en mere aktiv arbejdsdag

Det kan være en god idé at alliere dig med en eller flere kolleger. På den måde bliver det sjovere, og I kan hjælpe hinanden med at gøre de nye gode vaner til en naturlig del af hverdagen.

### Tips til små aktiviteter, som gør en stor forskel

- Brug hæve-sænkebordet – det har vi hørt før, men ikke desto mindre er det super effektivt.
- Vælg trappen frem for rulletrappe eller elevator.
- En stor bold er et sundt alternativ til stolen. Bolden er en aktiv sidde løsning, som styrker muskler og stimulerer blodcirkulationen.
- Stå når du har spist – det øger forbrændingen og fordøjelsen
- Stående og gående møder.
- Hold øje med dine skridt – brug en skridttæller, en sundhedsapp på din eller andre apps, som kan fortælle dig, hvor aktiv du er. Mange motiveres af at se deres tal stige.
- Lav stå-stafet med din kollega. Når den ene sætter sig, hæver den anden bordet.



### Vidste du at...

Det koster faktisk kun ca. 10% ekstra energi at stå frem for at sidde. Til gengæld bruger du 35% mere energi, når du skifter stilling! Så ved at veksle mellem stående og siddende kan du booste effekten yderligere. Du skal altså ikke stå op dagen lang for at få maksimalt udbytte.

Velliv

## Stå et maraton

Vidste du, at hvis du står op og arbejder i 3 timer hver dag, har du på 5 uger forbrændt væsentlig mere energi end ved at løbe et maraton? De små ting gør en stor forskel!

Hvis du står om kap med en kollega, øger du din chance for at gennemføre.

Skemaet på modsatte side bringer dig i mål.

**På pladserne, færdige, stå!**



# Velliv Sundhedspartnere

- ambassadører for et sundere arbejdsliv



## Som sundhedspartner får du

- Overblik over Vellivs trivsels- og sundhedstilbud
- Forskningsbaseret viden om sundhed og konkrete værktøjer til implementering på arbejdspladsen



## Netværket består af

- Over 2000 sundhedspartnere med interesse for sundhed og et godt arbejdsmiljø – minimum en pr. arbejdsplads

**Læs mere og tilmeld på [velliv.dk/sundhedspartner](https://velliv.dk/sundhedspartner)**

# Hvornår skal I som minimum række ud?



Når du/en kollega ikke er glad og i trivsel



Når du/en kollega har fysiske smerter eller symptomer



Kontakt os hellere en gang for meget end en gang for lidt



# I og jeres kollegaer kan altid kontakte os



Tlf. 70 33 30 80



Tlf. 70 33 30 35



Tlf. 70 33 30 36

**Velliv** Tlf. 70 33 37 07



[www.velliv.dk/kontaktsundhed](http://www.velliv.dk/kontaktsundhed)

## Kontakt Velliv Sundhed

Velliv Sundhed giver dig råd og vejledning før, under og efter en periode med sygdom. Vi giver dig personlig vejledning og støtte til at tackle din situation. Vi kan støtte med relevante tiltag, der hjælper dig godt tilbage i forbindelse med sygdom eller mistrivsel.

### Kontakt venligst

Hvem drejer din henvendelse sig om? \*

- Jeg skriver på vegne af mig selv
- Jeg skriver på vegne af en kollega/medarbejder/anden relation der har sagt ja til at blive kontaktet
- Jeg skriver for at få HR-/ledersparring

### Kontaktinfo på dig

Indtast dit fulde navn \*

Indtast din e-mail \*

### Kontaktinfo på den person, der ønsker at blive ringet op

Indtast medarbejder/kollega/anden relations fulde navn \*

Indtast privat e-mail \*

Indtast privat telefonnummer \*

Indtast virksomhed

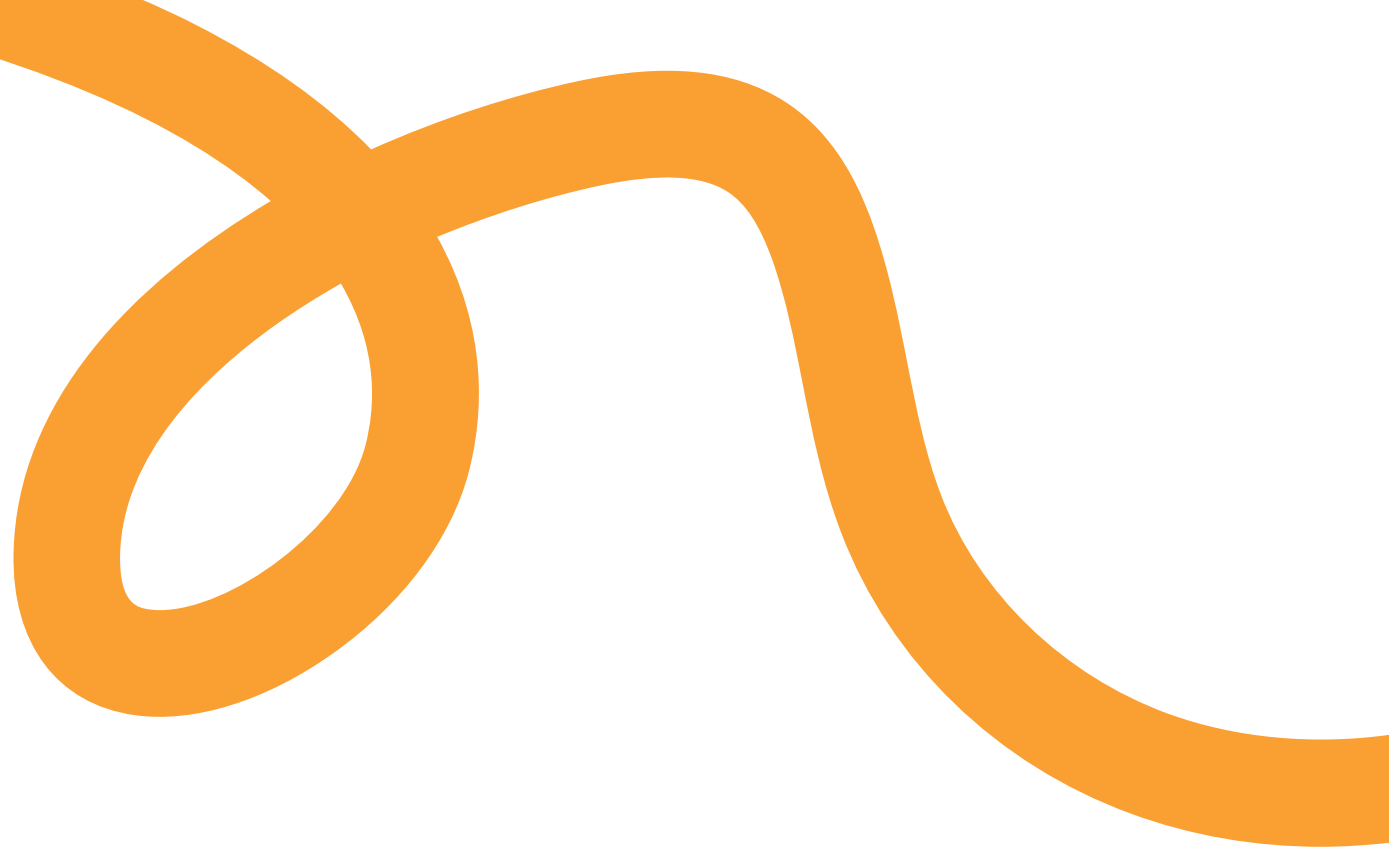
Send

# Vi sidder klar til at rådgive jer

Skriv til [sundhederhverv@velliv.dk](mailto:sundhederhverv@velliv.dk)



# Tak for i dag



## Velliv

Velliv, Pension & Livsforsikring A/S

Lautrupvang 10 / 2750 Ballerup / Telefon: 70 33 99 99

kontakt@velliv.dk / www.velliv.dk / CVR-nr. 24260577