

Friskvårdsutmaning – Hösten 2026

Hösten är en perfekt tid att skapa nya vanor och fylla arbetsdagen med lite mer rörelse. Under september–december uppmuntrar friskvårdsombuden alla medarbetare till en friskvårdsutmaning där vi varje månad har ett nytt tema. Målet är enkelt – att inspirera till mer vardagsrörelse och göra det lätt att ta små pauser som gör stor skillnad för både kropp och hjärna. Du deltar förstås på dina egna villkor och gör så mycket du kan. Alla rörelser räknas!



September – Rörelsepauser

Vi inleder hösten med att uppmärksamma rörelse under arbetsdagen. Varje vecka hittar du enkla rörelsepauser att göra på några minuter – perfekt för att väcka kroppen och knoppen, och fylla på med ny energi.

Oktober – 50-talet

Den här månaden utmanar vi oss lite extra genom att samla 50 repetitioner om dagen. Varje vecka har sin egen övning. Du väljer själv när under dagen du gör repetitionerna – allt på en gång eller uppdelat i flera omgångar.

November – Höstbingo

Här är det dags att samla kryss! Höstbingot innehåller små utmaningar som uppmuntrar till rörelse, återhämtning och hälsosamma vanor. Se vem som samlar flest kryss bland kollegorna.

December – Julkalender

Vi avslutar året med en friskvårdsjulkalender där du varje vardag får en liten aktivitet eller utmaning. Ett roligt sätt att hålla igång rörelsen och skapa energi hela vägen fram till jul.

Häng på!

*Tillsammans kan vi göra hösten lite piggare,
lite starkare och mycket roligare*

Mer info om varje månads utmaning hittar du på kommande sidor samt via ert Friskvårdsombud

September

Rörelse som får plats i vardagen

Vi startar hösten med fokus på rörelse under arbetsdagen. Med hjälp av inspirerande affischer från Folkhälsomyndigheten och Region Jämtland Härjedalen vill vi uppmuntra till korta rörelsepåuser som passar alla.

Några minuters rörelse då och då kan ge ny energi, förbättra fokus och göra det lättare att återhämta sig under arbetsdagen. Regelbunden vardagsrörelse bidrar dessutom till att minska stress och risken för flera vanliga sjukdomar exempelvis hjärt-kärlsjukdom och typ 2-diabetes, samtidigt som den stärker både den fysiska och psykiska hälsan.



TIPS!

Vill ni göra lite extra kring övningarna så gör benövningar på jämna datum och överkroppsövningar på ojämna datum, så får ni variation under veckan.

Affischerna kommer ni åt via ert Friskvårdsombud, Insidan – Friskvård och friskvårdsförmåner eller www.regionjh.se/friskvårdsveckan

Oktober

50-talet – 50 repetitioner om dagen

Den här månaden utmanar vi oss att samla 50 repetitioner om dagen. Varje vecka har sin egen övning. Du väljer själv när under dagen du gör repetitionerna – allt på en gång eller uppdelat i flera omgångar.

50 repetitioner om dagen

Vecka 41 – Benböj: Stärker ben och säte, muskler vi använder varje dag

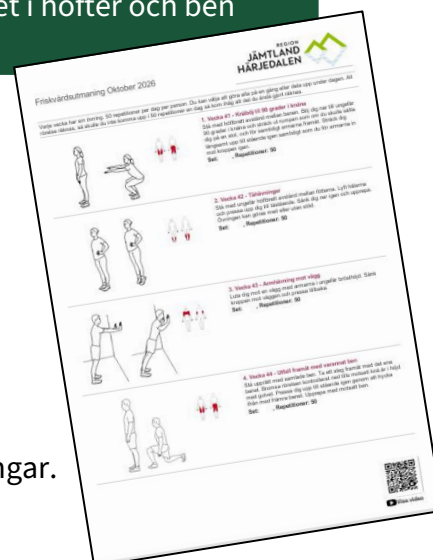
Vecka 42 – Tåhävningar: Tränar vader, balans och stabilitet

Vecka 43 – Armhävningar mot vägg (eller golv): Bygger styrka i bröst, axlar och armar samtidigt som bålen aktiveras

Vecka 44 – Utfall: Förbättrar styrka, balans och rörlighet i höfter och ben

Viktigast är inte att det blir perfekt, utan att du får in rörelse i vardagen. Små insatser, gjorda regelbundet, kan bidra till ökad styrka, bättre balans och mer energi. Om du inte kommer upp i 50 repetitioner någon dag räknas de du gjort ändå – varje repetition är ett steg mot en mer aktiv vardag.

Anpassa övningarna efter din egen nivå och dina förutsättningar.



TIPS!

- Dela upp repetitionerna i exempelvis 5 x 10 eller 10 x 5
- Passa på när kaffet bryggs, skrivaren arbetar, eller andra tillfällen när du ändå bara står och väntar
- Gör övningarna tillsammans med en kollega, det brukar bli både roligare och lättare att komma ihåg

Affischen över övningarna kommer du åt via ert Friskvårdsombud, Insidan – Friskvård och friskvårdsförmåner eller www.regionjh.se/friskvardsveckan

November

Höstbingo som piggar upp i mörkret

November kan kännas lång och mörk, därför fyller vi månaden med ett höstbingo som bjuder på både rörelse, återhämtning och omtanke och gemenskap. Bingot innehåller enkla aktiviteter som kan ge ny energi, skapa glädje i vardagen och inspirera till små hälsosamma vanor.

Det viktigaste är inte hur många rutor du kryssar – utan att du gör något som får dig att må bra.



Visste du att?

- Att skratta och umgås med andra kan minska stress och stärka känslan av gemenskap
- Några minuters rörelse eller en kort paus i naturen kan ge ny energi och förbättra koncentrationen
- Små vänliga handlingar mot en kollega kan göra stor skillnad – både för den som ger och den som får

Utskrivbar version av höstbingot kommer du åt via ert Friskvårdsombud, Insidan – Friskvård och friskvårdsförmåner eller www.regionjh.se/friskvårdsveckan

December

Julkalender – hälsosam blandning men fokus rörelse

Vi avslutar höstens friskvårdsutmaning med en julkalender fylld av små hälsosteg. Varje dag väntar en enkel aktivitet som främjar rörelse, återhämtning, gemenskap eller välmående.

Syftet är inte att göra allt perfekt, utan låt årets sista månad påminna oss om att de små hälsosamma valen vi gör ofta ger den största skillnaden. Några minuters rörelse, en stunds återhämtning eller en vänlig handling kan ge ny energi och bidra till både välmående och arbetsglädje.



Tack för att du har varit med i höstens friskvårdsutmaning!

Vi hoppas att du har hittat nya vanor och fått inspiration till mer rörelse, återhämtning och välmående. Ta med dig det som fungerar för dig, även efter att den sista luckan är öppnad. God jul och gott nytt år!

Vilken aktivitet tar du med dig in i det nya året?

Utskrivbar version av julkalendern kommer du åt via ert Friskvårdsombud, Insidan – Friskvård och friskvårdsförmåner eller www.regionjh.se/friskvårdsveckan