



Sundheds- og
Socialforvaltningen

Albertslund Kommune
Nordmarks Allé
2620 Albertslund

www.albertslund.dk
albertslund@albertslund.dk

T 43 68 68 68
F 43 68 69 28

Din tur...

Idékatalog

Kortlægning af eksisterende sundhedsaktiviteter

Kender du til initiativer, tiltag, tilbud for medarbejdere i Albertslund Kommune relateret til sundhed, der ikke er med i dette katalog, vil vi meget gerne høre om det. Kontakt i så fald Mette Liljendahl på mette.liljendahl@albertslund.dk.



Fordi sunde medarbejdere er glade medarbejdere...

Kontaktpersoner: Mie Christensen, Børnehuset Glæden, Mette Sanderhage, Børnehuset Stensmosen

Trivselsundersøgelse

Hvert 2. år foretages en trivselsundersøgelse. Trivselsundersøgelsen er et fælles værktøj i Albertslund Kommune, der har til formål er at forbedre:

- Ansattes trivsel
- Relationen mellem medarbejdere og ledelse

Målene for trivselsundersøgelsen er at give:

- Grundlag for en god og relevant dialog
- Grundlag for nu-billede af organisationen
- Inspiration til indsatsområder

Værktøjet består af de 3 elementer:

- dokumentation
- dialog
- handling

Hvor dokumentationsdelen har til formål at evaluere og give baggrund for en dialog og handlinger, der understøtter ansattes trivsel og en god relation mellem ledelse og medarbejdere.

NB. Næste trivselsundersøgelse foretages i foråret 2009.

Kontaktperson: Bente Poulsen, Fællesforvaltningen

Inspirations- og idékatalog om stress

I Albertslund Kommune har vi et helt inspirations- og idékatalog til identifikation af stress og ikke mindst hvordan man gør noget ved stress.

Du kan finde dette katalog på intranettet:
http://intranet.albertslund.net/sitecore/content/Intra/Startmenu/SikkerhedOgSamarbejde/~media/Intra/Forsidemenuerne/Filer_forsiden/Sikkerhed/Stress%20ide%20og%20inspirationskatalog.ashx

Når det drejer sig om 'S' for **Stress**, er der også en lang række tilbud for medarbejdere i Albertslund Kommune.

Massage – Borgerservice

Alle i Borgerservice bliver tilbudt massage. Der bliver hængt sedler op med tidspunkter, hvor medarbejderne booker sig ind. Massøren kommer hver 14. dag, så er man heldig, kan man som medarbejder i Borgerservice få massage 2 gange på en måned.

Priser

En ½ halv times massage koster 100 kr. for medarbejderen, og så betaler chefen i Borgerservice også 100 kr. Dvs. medarbejderne får 50 % betalt.

Ordningen er en stor succes blandt de ansatte, og spørger du de medarbejdere, vil de garanteret ønske, at massøren kom en gang om ugen i stedet for hver 14. dag.

Kontaktperson: Jette Lau, Borgerservice

Massagestol – Børnehuset Stensmosen

Alle, der arbejder i Børnehuset Stensmosen, kan benytte sig af massagestolen. Stolen står i personalestuen, og der er fri adgang. Den benyttes ofte i pauserne og før og efter arbejde.

Massagestolen er gratis for medarbejderne, og blev finansieret/prioriteret frem for at investere i et nyt kontor.

Kontaktperson: Mette Sanderhage, Børnehuset Stensmosen, BUF

Psykologisk krisehjælp

Albertslund Kommune har indgået aftale med Falck Healthcare om psykologisk bistand i følgende tilfælde:

- Ved arbejdsulykker, herunder trafikulykker under udførelse af arbejdet. Her dækkes den/de direkte implicerede i hændelsen og de kollegaer, der overværer ulykken.
- Ved arbejdsrelateret vold og trusler om vold. Her dækkes den/de direkte implicerede i hændelsen og de kollegaer, der overværer den.
- Ved arbejdsrelaterede pludselige dødsfald. Her dækkes kollegaer og nærmeste pårørende til afdøde.
- Ved manglende trivsel på arbejdspladsen. Det kan fx være arbejdsrelateret stress, mobning, chikane, udbændthed, omstrukturering og fyring.

Trivselspolitik – Børnehusene Glæden og Stensmosen

Personalet på Børnehuset Glæden og Børnehuset Stensmosen har udarbejdet deres egne trivselspolitikker på baggrund af mange års samarbejde og snak om, hvad der gør en arbejdsplads god.

I foråret 2007 blev der nedsat en ad hoc-gruppe under Sundhedsgruppen. Én af ad hoc-gruppens opgaver blev at samle alle de sundhedsinitiativer og -aktiviteter, der eksisterer i kommunen, i et idékatalog.

Formålet med idékataloget er, at kolleger i Albertslund Kommune kan inspirere hinanden, så et ord som 'bevæger' ikke blot er noget vi gør mellem dokumenterne i ESDH, men i stedet er fremmede for vores sundhed og trivsel. På den måde skal dette katalog gerne være en øjenåbner, så du som medarbejder i kommunen er klar over, hvilke sundhedsaktiviteter der allerede eksisterer.

Heldigvis vil der i fremtiden komme nye sundhedsinitiativer til. I den forstand er dette et dynamisk katalog, som løbende vil blive opdateret på intranettet.

Men hvordan definerer man egentlig sundhed? Det er et godt spørgsmål, da sundhedsbegrebet er en bred størrelse. Derfor er det et valg, hvor meget eller hvor lidt, man vælger, paraplyen 'sundhed' skal dække over. Redaktionen bag kataloget har som udgangspunkt valgt at definere sundhedsbegrebet med afsæt i forkortelsen 'KRAMS'. Forkortelsen dækker over **K**ost, **R**ygning, **A**lkohol, **M**otion og **S**tress, og læner sig op af den definition, som fremgår af Albertslund Kommunes sundhedspolitik.

Det er redaktionens håb, at kataloget vil inspirere medarbejdere i kommunen, så sundhed i højere grad sættes på dagsordenen i fremtiden, og dermed er med til at øge trivslen på arbejdspladserne rundt omkring i kommunen.

Af trivselsundersøgelsen fremgår det således, at den selvoplevede sundhedstilstand blandt kollegaerne i kommunen halter. Vi håber, at dette katalog kan være med til at skubbe denne selvoplevelse i den rigtige retning.

Go' læselyst, spis sundt, stop rygningen, drik mindre og op på cyklen...

Venlig hilsen

Redaktionsgruppen

Mette Liljendahl, Edith Rasmussen, Katrine Fagerli, Kirstine Gade og Janus Enemark Nissen

Kost

I relation til 'K' for **Kost** er der en række tilbud i kommunen, som du nu præsenteres for.

Frugtordning - Borgerservice

Borgerservice har en frugtordning, der omfatter hele Borgerservice på trods af, at alle medarbejdere ikke fysisk sidder samme sted – en del sidder i stuen og en del sidder på 2. sal i Blok B på rådhuset.

Ordningen

Hos Borgerservice gør de det meget enkelt. Én af medarbejderne fra hver etage henter frugt i Føtex til ca. en uges forbrug. Således henter de i Borgerservice frugt ca. en gang ugentligt – typisk mandag, da de så mere eller mindre har frisk frugt resten af ugen.

Den enkelte medarbejder lægger selv ud. Efterfølgende afleveres bonen i sekretariatet, som indsætter beløbet på den enkeltes nem-konto.

Baggrund

I Borgerservice har de prøvet diverse ordninger, men frugten har ikke været tilfredsstillende. Det vil sige, at den har været for overmoden og der har været for mange frugter imellem, som er svære at spise sammen med papir, og hvad de ellers har liggende på bordene i Borgerservice. Derfor fandt de i Borgerservice frem til denne

løsning, der fungerer fint.

Kontaktperson: Jette Lau Petersen, Borgerservice.

Frugtordning – Fællesforvaltningen og Kulturforvaltningen

Fællesforvaltningen og Kulturforvaltningen har indgået aftale med "Schack firmafrugt" om levering af frugt.

Ordningen

Der leveres frugtkurve én gang om ugen. Typisk leveres kurvene om tirsdagen. Indtil videre er ordningen meget tilfredsstillende.

For inspiration, klik ind på www.schack-firmafrugt.com.

Kontaktpersoner: Fællessekretariatet v. Gitte Amdi eller Birgitte Lund, Kulturforvaltningen.

Pausegymnastik på nettet

Mennesket er designet til at bevæge sig. Siden tidernes morgen har menneskets opfindsomme natur forsøgt at undgå unødvendig fysisk aktivitet. Den teknologiske udvikling har de senere år vist os bagsiden af medaljen. Når vi udfører stillesiddende arbejde i længere tid, medfører det en belastning af kroppen, som den ikke har godt af. I Albertslund Kommune er det vores vision, at alle borgere og ansatte kan leve et sundt liv.

Gymnastik fra top til tå

Øvelserne er tilrettelagt som et program, hvor du kommer hele kroppen igennem. Øvelserne kan også benyttes enkeltvist, hvis du har et særligt udsat sted. Det anbefales at dyrke pausegymnastik 2 x 7-10 minutter om dagen. Du finder en indledning til de forskellige områder på kroppen under hvert afsnit, samt en udførlig beskrivelse af hver øvelse.

Klik ind på intranettet og giv pausegymnastikken en chance:
http://intranet.albertslund.net/Sundhed_og_social/KRAM/Pausegymnastik.aspx

Kontakt: Katrine Fagerli, Borgerservice

Lån af rådhuscykler

Rådhusets medarbejdere kan låne cykler for at begrænse bilkørslen og dermed få mere motion ind i arbejdsdagen. Derfor kan medarbejdere på rådhuset låne en cykel, når man fx skal til møde på en decentral institution i kommunen. Man henvender sig i vagten i rådhusets forhal og viser sin flexbrik, så får man udleveret en nøgle til en cykel.

Medarbejdere på biblioteket kan også låne cykler, hvis de viser deres "biblioteksnavneskilt".

Cyklerne står i kælderens mellem blok B og C. De trækkes op langs kældertrappen til den runde parkeringsplads.

Løbeture i Fællesforvaltningen

Hver anden fredag mødes kollegerne i Fællesforvaltningen til en løbe-/gåtur. De mødes kl. 13.45 i rådhusets forhal foran blok B. Derfra går de typisk i fælles flok til Kongsholmparken. I Kongsholmparken er ruterne på 3 km, 5 km og 10 km. Ruterne kan gennemføres gående, i let trav eller i fuld firspring – alt efter temperament.

Kontakt: Fællessekretariatet v. Gitte Amdi

Det gælder både for vuggestue- og børnehavebørn.

Kontakt: Mette Sanderhage, Børnehuset Stensmosen

Motion med beboerne

Hos Albo omsorgscenter dyrker de motion med beboerne i de enkelte afdelinger. Det er en fra personalet, der gennemfører træningen med de beboere, der har lyst. Det foregår en gang om ugen. Aktiviteten er startet op med hjælp fra fysioterapeuterne. Ud over det forsøger de på Albo at gå ture med beboerne mindst en gang om ugen.

Kontakt: Albo

Motionsdagen griber om sig

I forbindelse med skolernes motionsdag, laver Børnehuset Glæden altid en "triatlon". Børnene cykler til svømning, svømmer ½ time, cykler hjem igen, løber ca. en km., får 1 æble og et diplom. Det kan ikke lade sig gøre uden træning og det gode er, at børn og voksne rører sig sammen.

Det samme gælder den ugentlige svømmedag, hvor vi skal cykle til svømmehallen og hjem igen.

Kontakt: Mie Christensen, Børnehuset Glæden

Cirkeltræning

Man kan melde sig til cirkeltræning i Albertslund svømme- og motionscenter. Personalet betaler selv, men kan få rabat på motionskort, hvis de melder sig ind i den kommunale sportsklub. Cirkeltræning går ud på, at du på samme måde som ved aerobic melder dig på et hold, så du træner på maskiner sammen med ni andre. Hvert tredje minut skifter man maskine.

Inspirationskilde: Mie Christensen, Børnehuset Glæden

Walk and talk

Hold dit møde, mens du og mødedeltagerne går en rask tur, f.eks. rundt om rådhusløben. Det er rent faktisk muligt at holde nogle møder på denne måde, så prøv det.

Albertslund Kommunes sportsklub

Der er utallige muligheder for socialt samvær og motion i klubben, der netop har haft 40 års jubilæum.

For at give et godt overblik over aktiviteterne, er de delt op i nedenstående tre kategorier.

De 'sovende' er idrætsgrene som tidligere har kørt aktivt, men som grundet manglende tilslutning/engagement nu er stillet i bero. Når de alligevel ikke er lukket helt ned, er det i håbet om, at nogen (meget gerne dig) med tiden vil genoplive dem.

- Holdidrætsgrene: Badminton, bowling, gymnastik, vandaerobic.
- Individuelle idrætsgrene: Styrketræning, svømning.
- 'Sovende' idrætsgrene: Cykling, fiskeri og løb.

Indmeldelse

AKS er åben for alle ansatte i Albertslund Kommune, som er på månedsløn. Indmeldelse sker pr. brev (gerne intern post) til formanden/kontaktperson.

Yderligere information og indmeldelsesblanket finder du på intranettet: <http://intranet.albertslund.net/sitecore/content/Intra/Startmenu/Hyggekrogen/Sportsklubben.aspx>

Rygning

Kommunen har en konkret rygepolitik, som omfatter alle medarbejdere i kommunen.

Rygepolitik

Har du lyst til at se nærmere på kommunens rygepolitik, klik da ind på: www.albertslund.dk/Visionogpolitikker/Administration/Rygepolitik.aspx

Gratis rygestopforløb

Albertslund kommune tilbyder i samarbejde med Albertslund Apoteket gratis rygestopforløb til alle ansatte i Albertslund Kommune.

Forløbet omhandler henholdsvis et gruppebaseret rygestop i grupper på ca. 10 personer, som mødes 5 gange à 2 timers varighed samt et individuelt rygestop, hvor kurset afholdes som 5 individuelle samtaler à ca. 20 minutter fordelt over 6 uger.

Tilmeld dig på apoteket, tlf. 43 64 85 90 eller apoteket@albertslundapotek.dk.

Alkohol

Alkoholpolitik

Har du lyst til at se nærmere på kommunens alkoholpolitik, klik da ind på: www.albertslund.dk/Visionogpolitikker/Administration/Alkoholpolitik.aspx

Rådgivning og misbrug

Kommunens ansatte og deres pårørende tilbydes rådgivning i forbindelse med misbrug af alkohol, medicin, illegale stoffer og spillelidenskab.

Sådan får du hjælp

Alle ansatte og pårørende kan få rådgivning ved henvendelse til Falck Healthcares vagtcentral på tlf. 70102012. Der kan ringes alle ugens dage mellem kl. 8.00 og 22.00.

Ved henvendelse skal følgende oplyses

- Ansættelsessted
- Hvad man ønsker hjælp til

NB. Enhver henvendelse er anonym i forhold til arbejdsgiveren.

Aftalen dækker

Alle kommunens ansatte og pårørende tilbydes telefonisk rådgivning om den ansattes eventuelle problemer med alkohol, medicin, illegale stoffer og spillelidenskab. Medarbejderen kan få støttende samtaler med en misbrugskonsulent til sig selv. Der går normalt 36 timer fra den første henvendelse til det første møde med misbrugskonsulenten.

Kolleger og ledere kan anmode om hjælp til at gennemføre en samtale med en medarbejder med misbrugsproblemer og blive orienteret om behandlings-muligheder.

Normalt ydes der 5 timers bistand pr. forløb.

NB. Yderligere information om behandlingstilbud knyttet til alkoholmisbrug, klik da ind på: www.laenken.dk.

Motion

Skal der gøres noget ved konditallet, har kommunen en række tilbud i relation til 'M' for Motion.

Brug af motionscenter – ”den integrerede ordning”

Personalet i kommunen har i ”den integrerede ordning” mulighed for frit at benytte motionscenteret på Nyvej.

Ordning

Personalet får et kort, som Birgitte Nielsen (SOF) har underskrevet som dokumentation for, at de arbejder i kommunen. Ordningen gælder udelukkende fastansat personale.

Regningen betales af den integrerede ordnings kursusbudget, efter et afkrydsnings-skema-system, som leveres til Birgitte Nielsen. Personalet betaler dermed ikke noget. Områdelederen administrerer kortene i praksis.

Baggrund

Aftalen er indgået for at forbedre sundhedstilstanden hos personalet og træne ryg og muskler op, så de er mere modstandsdygtige overfor den belastning, de er udsat for på deres arbejde.

Deltagelse i DHL-stafetten

Hvert år deltager en række hold fra kommunen i DHL-stafetten i Fælledparken. Løbet er et kæmpe firma-motions-løb, hvor

man stiller op i fem-mands hold, så hver deltager løber en tur på fem kilometer. Efterfølgende er der hygge i telt, hvor der er lidt mad fra Materialegårdsens medbragte grill.

Det plejer at være en hyggelig aften, som der også er lidt profilering i...

Jo flere hold jo bedre, så bare grib chancen for motion og en hyggelig aften med gode kolleger.

Kontaktperson: Anne Karin Adamsen, Miljø- og teknikforvaltningen

Gymnastik/opvarmning ved personalemøder i Borgerservice

I Borgerservice laver de opvarmnings-gymnastik i forbindelse med interne møder. De har haft en instruktør, som er ansat i kommunen, til at varme op med dem. Det fungerede godt og instruktørens inputs blev ført ud i livet i et par uger. Der er blevet rullet med nakken og lavet knibeøvelser, mens medarbejderne i Borgerservice har ventet på f.eks. printeren.

Kontaktperson: Jette Lau Petersen, Borgerservice

Løb med børnene i Børnehuset Stensmosen

I Børnehuset Stensmosen bruger de løb med børnene som en pædagogisk aktivitet.