

MotionsRace

SOCIAL HÅLLBARHET

12 februari – 24 mars

- ✓ FOKUS PÅ SOCIAL HÄLSA
PÅ ARBETSPLATSEN
- ✓ ALLA KAN VARA MED
OCH BIDRA



POÄNGGIVANDE AKTIVITETER

Dagliga val (5 poäng/dag)

mål 3 - hälsa och välbefinnande

mål 4 - utbildning för alla

mål 5 - jämställdhet

mål 8 - anständiga arbetsvillkor

mål 10 - minskad ojämlikhet

mål 16 - fredliga och inkluderande samhällen

- ✓ Berömt mig själv för 3 bra saker jag gjort idag
- ✓ Erbjudit hjälp/stöd idag
(T.ex en kollega som behöver hjälp, ställt mig upp i bussen för en äldre/sjuk person, hjälpt en behövande med något den har svårt att klara själv, t.ex. bära tungt, gå över gatan etc.)
- ✓ Fika med arbetskollegor
- ✓ Givit positiv feedback till en kollega/chef
- ✓ Gnällfri dag
- ✓ Handlat secondhand i butik där pengar går till sociala projekt
(T.ex. Myrorna, Ge för livet, Ria, Människa till Människa, Stadsmissionen, Röda Korset el liknande)
- ✓ Lämnat förslag på hur arbetsplatsen kan bli ännu trevligare
- ✓ Plockat ur diskmaskinen på jobbet
- ✓ Positivt bekräftat ett barn/en ungdom i min närhet
- ✓ Pratad med en kollega jag sällan pratar med/som känns "lite utanför gruppen"
- ✓ Ringt och pratad med en vän/släkting
- ✓ Skärmfritt umgänge med en för mig viktig person
- ✓ Spridit glädje, skrattat på jobbet
- ✓ Återhämtning - gjort något för enbart mitt eget välbefinnande

Fysisk aktivitet (1 poäng/minut)

mål 3 - hälsa och välbefinnande

- ✓ Konditionsträning
- ✓ Rörlighetsträning
- ✓ Styrketräning
- ✓ Vardagsmotion
- ✓ Övrig fysisk aktivitet



TEMAVECKOR/MEDALJER

Från start

- ✓ Kom igång (När man registrerat 10 val/aktiviteter)
- ✓ Sätt ett personligt mål
- ✓ 30 minuter om dagen (Var aktiv i snitt 30 minuter/dag)

Andra veckan

- ✓ Motiverat (Om du motiverat en kollega till aktivitet för ökat välbefinnande/ återhämtning, t.ex. måla, yoga, mindfulness, sjunga, spela/lyssna till musik, läsa bok)
- ✓ Prioritera dig själv (ta dig tid för egen återhämtning minst 4 gånger under veckan)

Tredje veckan

- ✓ Aktivitet hela laget
- ✓ Dagliga val (Samla minst 20 val från fliken dagliga val under veckan)

Fjärde veckan

- ✓ Bidragit till en social händelse på jobbet – dela på forumet
(T.ex Bjud kollegorna på glass/fika eller frukt från trädgården, föreslå en jobbfest, jobbresor eller liknande)
- ✓ Uthållighet (håll samma snittpoäng som vecka 1-2-3)

Femte veckan

- ✓ Den här veckan firar vi... - dela på forumet
- ✓ Prova något nytt (fysisk aktivitet eller dagligt val)

Sjätte och sista veckan

- ✓ Gör gott för någon annan - dela med dig i forumet
(Exempel, Engagera dig i en intresseorganisation, lagledare i idrott, anmäl dig som eller som handledare/mentor för praktikant, arbetsträning, i programråd etc., bjud någon som t.ex. inte själv har råd på en fika/middag, bli blodgivare, ta hand om ett övergivet djur, anmäl ditt intresse till kommunen som kontaktfamilj för ett utsatt barn, skänk en slant till välgörenhet)
- ✓ Slutspurt



WEBB OCH APP

The screenshot shows the website interface for 'Lag Tiger'. At the top, there's a navigation bar with 'Start', 'Mitt lag', 'Min aktivitet', 'Mål', and 'Forum'. The main content is divided into several sections:

- MITT LAG Lag Tiger:** Features a 'MotionsRace DEMOUTMANING' image and a 'Registrera aktivitet' button with sub-options for 'Aktivitet - Träning' and 'Hälsa'.
- LAGETS PLATS TOTALT 2:** A summary of the team's current ranking.
- LAGETS POANG 517 p:** The team's total score.
- AKTUELLT Senaste nytt:** A 'Senaste nytt' section with a 'VÄLKOMMEN TILL VÅR DEMO-UTMANING!' announcement and a 'Senaste i forumen' section below it.
- TOPPLISTA alla lag:** A leaderboard showing the top 8 teams with their scores and progress bars.
- MEDALJER Bonusmedaljer:** A section for '30 MINUTER OM DAGEN' and 'PERSONLIGT MÅL' with a 'HÄLSOSAMMA VAL (VECKA 2)' section at the bottom.



MotionsRace SOCIAL HÅLLBARHET

DET HÄR INGÅR

- ✓ Material för att marknadsföra utmaningen inom er organisation
- ✓ Reklamfri portal och app
- ✓ Veckobrev via e-post till alla deltagare
- ✓ NYHET! Uppmuntrande notifikationer under utmaningen
- ✓ Teknisk support för deltagarna via mail eller telefon (svar inom 24 timmar måndag-fredag)
- ✓ Utlottningar bland aktiva deltagare
- ✓ Resultat och statistik till kontaktpersonen efter avslut
- ✓ Vinnarbrev via mail till deltagarna, inklusive digitalt diplom

Kostnad:

Deltagaravgift: 265 kr/aktiv deltagare

Grupprabatt vid fler än 20 deltagare: 225 kr/aktiv deltagare

Ni betalar endast deltagaravgift (oavsett antal deltagare)

Vid fler än 500 deltagare utgår ytterligare mängdrabatt – begär offert.

Priset är exklusive moms och gäller vid en betalande part.

Förstärk och förläng utmaningen med:

- ✓ Anna Lövheim - Bok – Gräv där du står 110 kr/st
- ✓ Anna Lövheim - Föreläsning eller konsultinsatser inom hållbarhet för ökad affärsnytta (be om offert)
- ✓ Skänk pengar till social välgörenhet
- ✓ Startgåvor/vinster till deltagarna, se vår webbshop - shop.motionsrace.com

