



EN DIGITAL HÄLSORESA TILL
SANTIAGO de COMPOSTELA



Walk4Life Sverige

Det lönar sig att ha koll på sjukfrånvaron!

En långtidssjukskrivning kan kosta hundratusentals kronor i produktionsbortfall, vikarier, ersättningsrekrytering och rehabilitering. Men med rätt arbetssätt kan sjukfrånvaron och kostnaderna minska.

För ett företag med 50 anställda med en genomsnittlig månadslön på 30 000 kr och en sjukfrånvaro på 6 % är sjukfrånvarokostnaden 1 300 000 kr/år.

Genom att minska sjukfrånvaron med 1 %-enhet **sparar företaget 216 666 kr/år.**

Källa: medhelp.se



Walk4Life Sverige

Bättre arbetsmiljö och mindre sjukfrånvaro!

En aktivitetsnivå på 10 000 steg om dagen har en positiv inverkan på t.ex. diabetes, muskel- och skelettåkommor, ångest och depressioner.

Fysisk aktivitet ger **friskare och effektivare medarbetare** som får en ökad förmåga att hantera stress och bättre förutsättningar att klara sina arbetsuppgifter. Detta påverkar naturligtvis även arbetsklimatet på företaget på ett positivt sätt.

Företaget får ett **aktivt CSR arbete** och går tillsammans mot mål 3, 4, 5 och 10 i Agenda 2030



Walk4Life gör skillnad!

IN A WORLD
WHERE YOU
CAN BE
EVERYTHING
BE KIND

Walk4Life är ett välgörenhetsprojekt som varje år samlar in pengar och skapar ljusglimtar för barn med hjärtproblem.

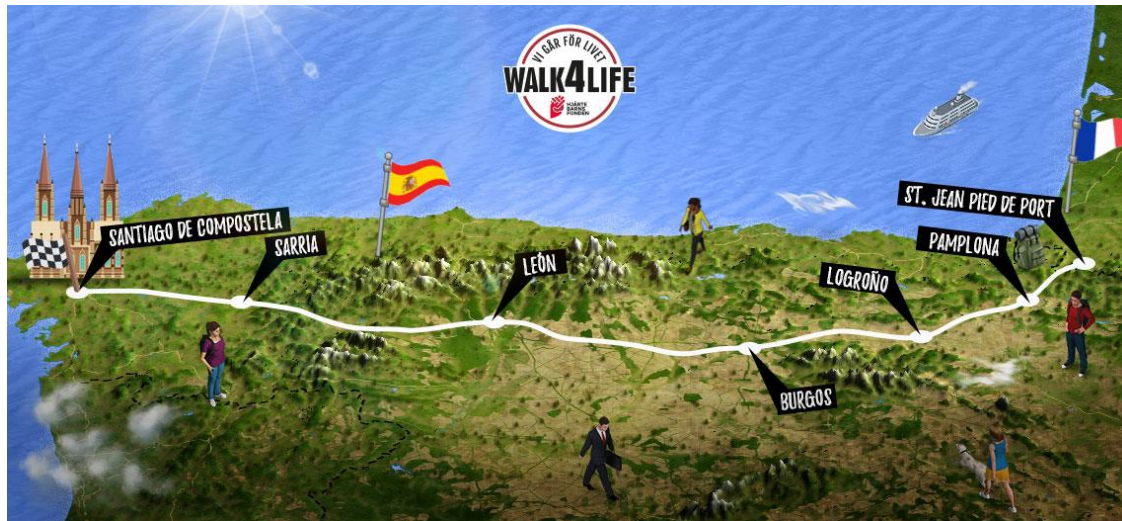
Hjälp oss att nå målet och välkommen på vår resa!

Vi gör det för barnen!



Walk4Life – Koncept

Walk4Life består av två olika event, en fysisk resa och en digital, och alla når målet i Santiago de Compostela i september.



Walk4Life Spanien

Walk4Life team består av ett antal lokala grupper som har som mål att vandra delar av Pilgrimsvandringen Camino de Santiago i Spanien

Alla deltagare tränar tillsammans och genomför olika aktiviteter med sitt Team.

Varje team har som mål att samla in minst en kvarts miljon kronor till Hjärtebarnsfonden.

I slutet av september startar vi vår vandring mot Santiago de Compostela.



Walk4Life Sverige

Walk4Life Sverige en företagsresa med välmående i fokus!

Stega till Santiago de Compostela!

*Tillsammans ska ni sätta fokus på en aktiv vardag på ett roligt, enkelt och motiverande sätt.
Målet är att hålla ett stegsnitt på 10 000 steg över hela september.
Under 30 dagar registrerar ni all er aktivitet och "går" virtuellt den franska
Pilgrimsleden från St. Jean Pied de Port till Santiago de Compostela.*

Ni står för stegen och vi för peppen!



Walk4Life Sverige



Syftet med utmaningen

Kom i form och ha kul tillsammans! Små ändringar i vardagen kan ge stora hälsofördelar. Allt från att ta trappan istället för hissen, till ett träningspass på kvällen.



Delta tillsammans

Ju fler desto roligare! Skapa lag och utmana varandra. Vi rekommenderar lag på 2–8 personer. Är ni fler än 8 personer? Bilda fler lag! Tillsammans jobbar ni för att nå målet i tid.



Alla aktiviteter räknas

Målet är att hålla ett dagligt stegsnitt på 10 000 steg över hela tävlingsperioden. Alla steg ni tar och all aktivitet ni registrerar räknas till ert stegsnitt. Era steg överförs automatiskt med Tappas app och ni kan enkelt registrera annan aktivitet i aktivitetstabellen.

Du kan integrera din aktivitetsklocka direkt via tappa.se eller Apple Hälsa och Google Fitness.



Följ framgången

Följ din egen och dina kollegors framgång på den virtuella kartan. Genom att registrera all din aktivitet kommer du närmare målet. Alla som deltar kommer att kunna följa varandra i topplistor.



Walk4Life digital

Walk4Life/Hjärtebarnsfonden skapar tillsammans med Tappa en aktivitet med hög kvalitet!



Grundidén är att vi ska erbjuda ett enkelt och roligt koncept som ska stimulera till mer fysisk aktivitet på arbetsplatsen. **ALLA** ska kunna delta, oavsett fysisk form, kön eller ålder.

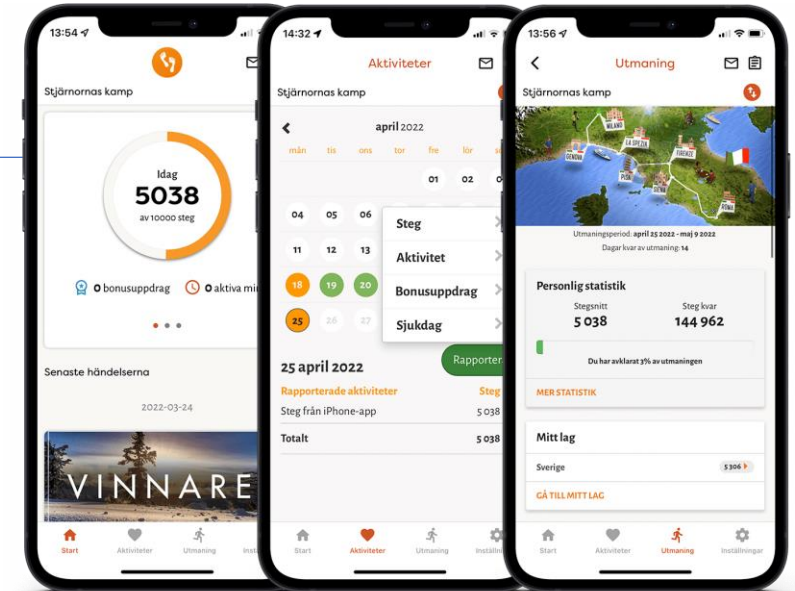
Vi tror på idén att all aktivitet är bra och att samarbeta är nyckeln till att lyckas. Vi sätter motiverande mål och stöttar under hela perioden.



Walk4Life Sverige

Aktivitetsutmaningar online

Walk4Life Sverige baserar sig på en onlinelösning där personalen registrerar aktivitet på en personlig profil. De följer sedan sin framgång i olika virtuella framställningar.



Enkelt, roligt & engagerande

Traditionella friskvårdssatsningar riktar sig ofta mot de i personalen som redan är aktiva. Vi erbjuder ett koncept som passar ALLA, oavsett fysisk utgångspunkt!

Walk4Life ska vara enkelt, roligt, engagerande och utmanande nog för att skapa en **hälsovinst för företaget!**



Walk4Life – Vart går pengarna?



Ett trasigt barnhjärta förändrar allt. Varje år får 2 000 familjer i Sverige beskedet att deras nyfödda barn har fel på sitt hjärta. Det kan röra sig om allt från mindre hål som växer igen av sig själv till livshotande situationer som kräver omedelbar operation.

I dag lever fler än 70 000 personer med medfött hjärtfel, varav 20 000 är under 18 år.

Hjärtebarnsfonden stödjer de drabbade och forskning.

