



## VETLANDA-UTMANINGEN!

- Jönköpings läns Hälsoutmaning 5 april – 14 juni

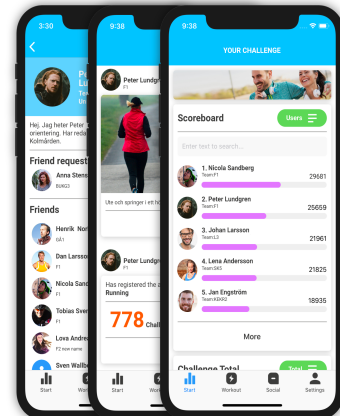
Ta chansen att utmana dig själv, dina kollegor och alla företag i en rolig, lärorik och social hälsoutmaning: "Friskare företag = lönsammare företag"  
1:a pris - Fysiskt möte, föreläsning och träning med idrottslegenden & träningsexperten Mattias Sunneborn! (Värde 40 000 kr)

## Välkommen till årets stora hälsoutmaning!

Låt oss under 10 veckor inspireras till bättre hälsa, vardagsmotion och träning, med fokus på att ha riktigt kul och nätverksskapande tillsammans. Alla medverkande experter har en legitimitet på högsta nationella nivå.

## Socialt, lärorikt, kul och inspirerande

Med hjälp av Challengeze-appen deltar du på dina egna villkor. Alla aktiviteter räknas och alla poäng baseras på vem just du är och vad du gjort. Det spelar därför ingen roll om du är helt "otränad" eller om du är "vältränad". Webbaserade expertföreläsningar och webinarer bidrar till kunskap & inspiration och du kan även peppa, motivera och inspirera dina vänner i appen. Vi kan lova att träning, rörelse och strävan till bättre hälsa aldrig varit mer spännande!



## Vi nätverkar, skapar gemenskap och stöttar varandra

För att skapa gemenskap, stödja och peppa varandra anmäler ni ett eller flera team/lag per företag. (Vi rekommenderar 6-15 pers/lag). Efter att vi fått in er anmälan får ni ett välkomst-mail som innehåller inloggningsuppgifter samt all information ni kan tänkas behöva. (Mer information om detta finns på sidan 2.)

595:-/person. Kostnaden är avdragsgill och 50:- går oavkortat till Ung Cancer.  
- Anmälan senast 22 mars!

Skanna QR-koden längst upp på bladet eller gå via den här länken för att komma till anmälan:

<https://www.foretagarna.se/nyheter/jonkopings-lan/2020/december/jonkopings-lan-halsoutmaning/>

Frågor om anmälan: Annie Andersson [annie.andersson@foretagarna.se](mailto:annie.andersson@foretagarna.se)

# - Ett initiativ till Sveriges friskaste län och lönsammare företag.

Covid 19 börjar sätta sina spår på oss alla. Hälsa har aldrig varit viktigare och tillsammans gör vi varandra bättre! Företagarna och samverkande organisationer vill nu stötta både dig och ditt företag till en bättre hälsa och välmående. Till vårt stöd har vi ett flertal av landets ledande experter med olika specialistkompetenser inom hälsa.

## Lätt att tycka om ...

**KICKOFF 31 mars, kl:09.00!**  
När du har anmält dig får du en länk till den corona-anpassade, digitala kick-offen.

**SHARING & CARING**  
Nätverkskapa och lär känna varandra. Socialt pepp med foton, kommentarer och likes står i centrum precis som på Facebook och Instagram.

**VARDAGSMOTION & TRÄNING SOM BLIR AV**  
Slutna grupper leder till positiv uppmuntran, stöd, och pepp till att rörelse- och träningspassen blir av vecka efter vecka, månad efter månad.

**ALLA SKA MED**  
Det viktiga är att förändra ett beteende utifrån individens egna förutsättningar. I appen premieras den dagliga rörelsen snarare än extrema beteenden. Den som mest behöver röra på sig, utifrån både fysiska och psykiska förutsättningar, har lika stor möjlighet att samla poäng till sitt lag som den redan väldigt aktiva. Detta räknas ut med en hälso nyckel kallad "Challenge Points".

**ENKELT**  
Challengize appen är en smart lättanvänd applikation som fungerar med full funktionalitet på alla datorer, mobiler och läsplattor. Challengize kan enkelt kopplas till andra träningsappar såsom exempelvis Runkeeper eller Endomondo, för att sen importeras till Challengize och delas med din grupp.

## Så fungerar Utmaningen!

**ATT KOMMA IGÅNG**  
Några dagar innan start får ni ett välkomstmil med mer information och personligt inlogg.

**MOTIONSPASS, FOTON OCH PEPP**  
I sociala medier och/eller i vår app postar användarna sina motionspass tillsammans med foton, kommentarer och pepp.

**VALFRIHET**  
Powerwalks, yoga, trädgårdsarbete, löpning, golf, skidor, gym, cykling, badminton, klättring eller karate. Challengize välkomnar alla typer av motion. En powerwalk:are har samma förutsättningar som en elitlöpare att hjälpa sitt team i tävlingen.

**CHALLENGE POINTS**  
Challenge Points bygger på vem du är och vad du har gjort. En unik nyckel skapas kring varje användare som sedan används som en del av poängberäkningen. När du lägger till en aktivitet, tid och distans skapar detta en algoritm som ger individuellt baserade Challenge Points.

**DIGITALA EXPERTFÖRELÄSNINGAR & WEBBINAR.**  
Ni kommer få värdekoder som ger er tillgång till expertföreläsningar som behandlar alla områden inom hälsa såsom bl.a. vardagsmotion, psykologi, kost och även träning. Expertföreläsningarna riktar sig både till ledningsgrupper resp. medarbetare. Ni kommer även att få möjlighet att träffa en utvalt expert i direktsändning via så kallade livewebbinars!

## Bra att veta ...

**ETAPPER**  
Etapp 1: 5/4-25/4 (3 veckor)  
Etapp 2: 26/4-16/5 (3 veckor)  
Etapp 3: 17/5-30/5 (2 veckor)  
Etapp 4: 31/5-14/6 (2 veckor)

**EFTERREGISTRERING**  
Kan göras upp till 48 timmar efter genomfört pass/aktivitet. Dock ej vid etappbyte, eller vid utmaningens slut, då gäller samma dygn senast kl 00.00.

**MEDALJER/GRATTIS**  
Efter avslutad utmaning gratuleras vinnande lag, tvåan och trean. Under etapperna delas även medaljer ut i själva appen.

**VAD RÄKNAS SOM PASS?**  
Alla aktiviteter räknas. För att poängen ska tillgodoräknas laget krävs minst 50 poäng/aktivitet och max 750 poäng/dag, detta för att hålla spänningen uppe och undvika att lag rycker iväg.

**INSPIRATION/TIPS**  
Varje vecka får du personlig statusuppdatering, samt digitala hälsotips som berör allt från sömn och kost till vardagsmotion och rörelse.

**AVSLUTNING / PRISUTDELNING**  
Alla som har möjlighet är välkomna till vår avslutning och prisutdelning i juni! Om Covid-19 tillåter kommer vi ha en fysisk avslutning!

**FRÅGOR**  
Health & Sport Competence.  
0736-729939  
ralf.lilja@sportcompetence.se

**företagarna**



**Ung  
Cancer**

