



Friskvårdsveckan 11, 2026

Utmaning - Rörelsebingo

Arbetsdagarna inom regionen ser olika ut. Vissa medarbetare har huvudsakligen stillasittande arbete med många timmar framför dator eller i möten. Andra har yrkesroller som innebär att man går, står och rör sig stora delar av dagen.

Oavsett arbetsuppgifter behöver kroppen variation. Långvarigt stillasittande kan påverka hälsa och arbetsförmåga negativt, samtidigt som ensidiga eller repetitiva rörelser och mycket stående/gående kan leda till trötthet, stelhet och belastningsbesvär.

Syftet med denna utmaning är att bidra till ökad fysisk aktivitet i vardagen och en mer hållbar och varierad arbetsdag genom att:

- minska sammanhängande stillasittande
- skapa återhämtande mikropaus
- stimulera rörlighet och cirkulation
- uppmuntra medveten variation även i fysiskt aktiva yrken
- stärka upp våra kroppar för att kunna klara av en ibland utmanade vardag

Utmaningen kan anpassas efter individuella förutsättningar och arbetsroller. Fokus ligger på små, genomförbara insatser som stärker långsiktig hälsa och arbetsförmåga, men med inslag av lite mer utmanade aktiviteter.

Så går utmaningen till

- Utmaningen pågår i 14 sammanhängande dagar. Du startar den dag som passar dig bäst under Friskvårdsveckan (vecka 11) eller vecka 12.
- Deltagande sker individuellt, men kan med fördel utföras tillsammans i arbetsgruppen för mer motivation och pepp.
- Aktiviteterna är tänkta att kunna utföras både under arbetsdagen samt på fritiden.
- Varje genomförd aktivitet kryssas av i bingobrickan.
- Målet är att genomföra så många rutor som möjligt under perioden.

Tips: Använd gärna er av påminnelser i kalender eller arbetsverktyg för att stödja regelbundna pauser.

Efter genomförd utmaning skickas bingobrickan in till linda.nyberg@regionjh.se alternativt via interposten till Linda Nyberg Stenlund, HR, senast **12 april**.

Bingobrickan hittar du på nästa sida.

Namn: _____

Arbetsplats: _____

Rörelsebingo – vardagsrörelse

Kryssa rutan när aktiviteten genomförts minst en gång under utmaningsperioden

Träningspass valfri aktivitet	Rörlighet/yoga minst 10 min	6 000 steg under en dag	Pausrörelse 1 gång i timmen under en dag	Promenad minst 30 min
Promenad minst 30 min	Knäböj 30 st utspritt över en dag	Lunchpromenad minst 10 min	Kvällsrörlighet 5 min	Träningspass valfri aktivitet
Morgonrörlighet 5 min	Trappor minst 3 våningar	★ Valfri rörelse	Utomhusvistelse valfri aktivitet 20 min	Pausrörelse ex Wellify 5 min
Lunchpromenad minst 10 min	Pausrörelse ex Wellify 5 min	8 000 steg under en dag	Trappor minst 3 våningar	Pausrörelse 1 gång i timmen under en dag
Knäböj 30 st utspritt över en dag	Utomhusvistelse valfri aktivitet 20 min	10 000 steg under en dag	Träningspass valfri aktivitet	Kort reflektion kring din vardagsrörelse

★ **Friruta:** Valfri rörelse eller paus som bidrar till ditt välbefinnande

Tips!

I mikroträningsappen Wellify som alla medarbetare i Region Jämtland Härjedalen har tillgång till, finns mängder av tips på övningar som du kan använda dig av. Det finns allt från pausövningar som du kan lägga in under dagen, till övningar som är lite mer utmanande för att du ska kunna få till ett bra träningspass. Mer information om appen och hur du laddar ner den finns på Insidan, sök på Wellify.

Reflektion och uppföljning

Efter avslutad utmaning kan du själv eller tillsammans i arbetsgruppen reflektera över:

- Hur påverkades stelhet, energi eller fokus under arbetsdagen när du fick till mer fysisk aktivitet?
- Vilka pauser eller rörelsemoment var lättast att införa?
- Finns något som kan tas med som vana framåt?