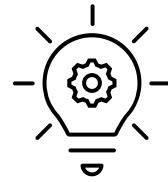


Idébank för Hälsoinspiratörer i Närhälsan

(Senast uppdaterad: 2025-09-09)



Hösttema

- Fota en hösttecken och skicka in till gemensam Teams-/WhatsUp-grupp eller liknande. Rösta om enhetens bild!
- "Bucketlist" inför hösten – uppmana alla att skriva ner förslagsvis tre saker som man vill göra för välmående under sommaren.
- Uppmärksamma olika yrkeskategoriers dag (ungefär som Kanelbullens dag finns det speciella dagar för de flesta yrkeskategorier). "Chefens dag" är den 16 oktober.

Hälsobingo, tipspromenad och Quiz/frågesport

- Bingo med blandat innehåll: [Hälsobingo Card](#)
- [Källtorps Hälsobingo](#)
- [Må bra-bingo sommar](#)
Alla på avdelningen bidrog med innehållet.
Efter avslutad Bingo gick de igenom brickan med aktiviteter och vid varje aktivitet som lästes upp fick alla gissa på den person som man trodde hade skickat in den.
Gör en bingobricka med trevliga somriga händelser och fyll i eftersom de inträffar.
-
- Kulturlust - [Kulturbingo](#)
- [Tipspromenad Hälsa - Källtorps vårdcentral](#)
- [Hälsifrågor Quiz - Källtorps vårdcentral](#)

- Tipspromenad med enskilda påståenden om alla som deltar där man gissar vem som delgett respektive händelse. Svar på frågorna sker via appen Active Quiz.
- Tipspromenad om medarbetarna där alla i förväg lämnar in "Två sanningar och en lögn" om sig själv och varje person har en fråga där alla gissar på vilket påstående som är lögnen.

Fysisk aktivitet

- Gemensam stretching på morgonen.
- Löparklubb - spring tillsammans efter arbetstid.
- [Så kan du vara fysiskt aktiv i hem- och utemiljö - Västra Götalandsregionen \(vgregion.se\)](http://vgregion.se)
- [Friskvård - Träna där du befinner dig - Sahlgrenska Universitetssjukhuset \(vgregion.se\)](http://vgregion.se)
- Gemensam promenad på lunchen.
- Promenadtävling – sätta upp en lista där alla fyller i sina promenader.
- Köpa in gästavar till arbetsplatsen.
- Stegtävling/utmaning – gå mot ett gemensamt mål.
Fylla i sina steg i en gemensam excelfil.
Efter avslutad utmaning gå ut och äta på restaurang kopplad till det geografiska målet. T.ex. äta på Kinarestaurang om gruppen gick hela vägen till Kina.
- Lunchpromenadstävling som sträcker sig över flera månader. Lapp på anslagstavla där medarbetarna sätter ett streck för varje genomförd promenad.

- Yoga – exv. gemensamt 20 min en dag/vecka med medarbetare som instruktör.
- Stretchövningar innan arbetsstart.
- Bjud in fler närliggande enheter, t.ex. rehab och vårdcentral gemensamt.
- Spela kubb i parken efter arbetstid.
- Ansvar för varsin pausgympaövning under utvecklingsdag eller en person per APT.
- Ergonomigenomgång.
- Gruppövning där musik spelas och man turas om att göra en rörelse/övning i ca 15-30 sek (t.ex. "åkarbrasa", stretchövning, X-hopp, boxning, höga-knän-sparkar mm) och övriga i gruppen härmar rörelsen/övningen. Därefter säger den som leder övningen namnet på nästa person som tar över och leder med annan rörelse/övning.
- Sittande övning: [Fun cardio on chair #fullbody #workoutseries #weightloss #inchloss #funfitness \(youtube.com\)](#)
- Sätt upp små minnesbilder, vid t.ex. kaffeautomaten med påminnelser om att göra träningsövningar - exempelvis 10 squats.

Kost

- "Veckans sallad" – alla förbereder innehåll (hackar, kokar osv) hemma och sen plockar man eller mixar ihop det på arbetsplatsen som en gemensam lunch.
- Receptpärm/hörna i personalrummet eller på gemensam digital yta.
- Fredagsfrukost – turas om att handla.

- Dela med er av ert bästa middagsrecept – be alla skicka in recept inför t.ex. APT och samla i ett kompendie alternativt skicka ut/spara på gemensam digitalt. Gå laget runt och be alla berätta vad de bidragit med och varför de gillar just det receptet.
- Tävling där godaste kladdkakan, julgodiset eller liknande utses genom smakprov och omröstning i arbetsgruppen. Funkar bra i samband med t.ex. APT eller fredagsfika.

Avslappning och återhämtning

- Andningsövningar via Wim Hof: [Wim Hof-Metoden Guidad Andning för Nybörjare \(3 Rundor med lägre tempo\) - YouTube](#)
- ”Insight timer” – Meditations app
- Vägled meditation/andnings-/avslappningsövning.

Kultur

- Kulturutmaning med möjlighet att gemensamt gå på musikal på Gbg-operan.
- Bokbytartillfälle: Alla som deltar tar med sig varsin bok (frivillig sort), de läggs gemensamt på ett bord, alla får en lapp med ett nummer – den som har nr 1 får börja välja valfri bok, nr 2 därefter osv tills alla har fått en ny bok med sig.

Månadens utmaning

- Ordna en trivselaktivitet tillsammans med medarbetare. Återrapporera till Hälsoinspiratören med bild. Bildspel visas upp på APT.
- Delta i en natur eller kulturupplevelse. Återrapporera till Hälsoinspiratören med bild. Bildspel visas upp på APT.

- Ta ett foto i ett sammanhang där du gör något trevligt, upplever glädje och får energi. Dela dessa foton i gemensam grupp eller i bildspel i samband med APT.

Jultema

- HR tar fram en julkalender som läggs ut på intranätet för alla att kunna ta del av.
- ”Julfirande” på enheten där de som ville bakade något ”nyttigt” och tog med sig till detta tillfälle. Omröstning och prisutdelning.
- Julklappslek med alternativ:
 - Återbruk där alla tar med sig en återbruksklapp av valfri summa och fördelar enligt något av alternativen nedan, eller på annat sätt.
 - Alla lämnar in en julklapp för förutbestämd summa och man slår tärning där klapparna fördelas enligt gemensamma regler.
 - Alla klappar läggs i en gemensam hög - alla deltagare får en siffra och dessa siffror dras i slumpvis ordning så får man välja en klapp.

Alla <3-ans dags tema

- Kärleksvägg-/tavla på arbetsplatsen där man skriver fina saker om varandra, sätter upp lappar med positiva ord från nöjda patienter mm.

Övrigt

- Uppmärksamma olika yrkeskategoriers dag (ungefär som Kanelbullens dag finns det speciella dagar för de flesta yrkeskategorier). ”Chefens dag” är den 16 oktober.
- Sommarminne – alla bidrar med ett foto från sommaren och beskriver under 1 min vad det väcker för tankar/känslor mm.
- Sätt ett A4 på varandras ryggar, mingla runt i gruppen och skriv något positivt som du förknippar med respektive person – en skön ego-boost.

- Foto som liten - uppmana alla att skicka in ett foto från en viss ålder, gissa sen på t.ex. APT vem som är vem.
- After Work i skogen, grillning, promenad mm.
- Gemensamt pussel i personalrummet.
- Sällskapsspel under fikarast.
- Bokklubb – alla läser samma bok, ses efter arbetstid och diskuterar boken och fikar gemensamt.
- Kallbadsklubb, gemensamma bad året runt efter arbetstid eller på helgen.
- Dagens/Veckans roliga citat (exv från Instagramkontot @journalgrodor)
- Stående punkt på arbetsplatsens APT-agenda för att göra aktivitet eller informera arbetsgruppen om något hälsoinriktat.
- Hälsotavla vid personalrummet med recepttips, veckans ordspråk, tävlingar m.m.
- Bowling efter APT.
- Träff efter jobbet med sällskapsspel och quiz.
- Incheckning på APT, tips på annorlunda inledning:
 - Vilket djurläte identifierar du dig med och varför?
 - Vilket yrke skulle du välja om du blev 200 år?
- "Vem bor här"?
Uppmana alla att skicka in foto från hemmet och samla det som en

frågesport, alternativt gör ett bildspel och gissa i storgrupp vem som hör ihop med vilket hem.

- "Vems kylskåp"?
Uppmana alla att skicka in foto från sitt eget kylskåp och samla det som en frågesport, alternativt gör ett bildspel och gissa i storgrupp vem som hör ihop med vilket kylskåp.
- Team-bildande övning
Dela in er i små lag, ge instruktionen att de sitter i ett flygplan som kraschar i öknen (alla överlever). Det är 40 grader varmt, de bär sommarkläder mm. De får en lista med 15 saker som ska rangordnas utifrån vad som är viktigast att använda (det finns rätt svar). Grupperna fördelas blandat med olika yrkeskategorier.
Mariah L återkommer med mer detaljer.