



# GANG PÅ ARBEJDSPLADSEN

Velkommen



Gribskov  
Kommune



# HVAD ER GRIBSKOV GÅR SAMMEN



Gribskov Går Sammen er et samarbejde mellem Gribskov Kommune og DGI, støttet af Friluftsrådet. Projektet løber fra marts 2020 til februar 2023.

Vi ønsker at inddrage de lokale virksomheder, så vi i samarbejde kan være med til at skabe en bedre fysisk og mental sundhed for alle i kommunen.



# 500.000 danskere føler sig udbændte på jobbet pga. stress

Hver dag er 35.000 danskere sygemeldt pga. et psykisk dårligt arbejdsmiljø, som kan resultere i eksempelvis stress, udbændthed, depression og psykosomatiske symptomer.

## Hvad koster det?

- En medarbejder med en månedsløn på 20.000 kr., sygemeldt i to måneder vil koster virksomheden lige knap 100.000 kr. i [direkte og indirekte omkostninger](#).
- 1,5 million ekstra fraværdsdage pga. sygdom om året pga. stress.
- Det koster op mod **1 mio.** kr. at have en langtidssygemeldt medarbejder med en 20.000 kr. grundløn.
- Det koster op mod **4 mio.** kr. at have en langtidssygemeldt leder i 50.000 kr. klassen.

Kilde: [stresslinjen](#)

# SKAL I VÆRE MED – SÅ FÅR I



- Oplæg for alle medarbejdere fra [Chris Norre](#), forfatter og coach om vandringen og naturens indflydelse på mental sundhed.
- Fire til seks gåture for dine medarbejder arrangeret af DGI.
- Billetter til [Nordsjællands Vandrefestival](#), 25. – 28. august.
- Kommer med i [Tæl Skridt](#) kampagnen i fra 24. jan til 6. feb.
- Inspirationshæfte og værktøjer til at gøre det nemmere at lægge gang ind i dagligdagen
- Synlighed og øget kendskab i lokalmiljøet



# HVAD SKAL DER TIL?



- 2-6 medarbejdere skal hver bruge 4 timer på at blive uddannet gå-værter
- At du gerne selv går med
- Forløbet varer ca. 3 måneder
  
- De første tre virksomheder der melder sig til, kommer med gratis – herefter koster det 12.500,- kr.

# VI HJÆLPER DIG

- Vi holder et oplæg/gåhjemmøde om mental sundhed for dig og dine medarbejdere
- Vi uddanner 2-6 medarbejdere til at blive virksomhedens gå-værter
- Vi faciliterer 4-6 gåture i forbindelse med arbejdet
- Vi laver plakater, postkort, konkurrencer mv.
- Din virksomhed bliver en del af et netværk, hvor vi sparrer og mødes om det at gå og holde fokus på sundhed



# KONTAKT

Tilmeld dig eller kontakt for yderligere information:

Projektleder Jane Sunesen

DGI Nordsjælland

Mobil: 22478704

Mail: [jane.sunesen@dgi.dk](mailto:jane.sunesen@dgi.dk)

Se mere på: [www.gribskovgaarsammen.dk](http://www.gribskovgaarsammen.dk)



