

Gør MAJ/MIG/MAD Sund



Maj 2015
Aktivitetsprogram

Andre aktiviteter – se program

Walk-and-talk – gå en tur (eller to eller tre) rundt om bygningen med din kollega, og brug lige så lang tid som I har lyst til på aktiviteten.

Trappeløb – hvor mange ture kan du tage op og ned på 10 minuttereller 15 minuttereller

Russisk pausegymnastik – find på Youtube et 15 minutters pausegymnastik program og afspil videoen i et kontor, klasseværelse eller et lærerværelse sammen med kollegerne. Hvis du bruger denne video

https://www.youtube.com/watch?v=Bt4h0ax_bng

så er der også garanti for et sundt grin ☺

Sjippekonkurrence – hvem kan sjippe i længst tid? Eller hvem kan tage flest dobbelthop?

Kartoffelvæddeløb – spørg pænt i kantinen om du må låne en ske og nogle kartofler? Inddel i to hold - læg kartoffel på ske og tag en runde på parkeringspladsen. Hvis du taber kartofflen er der 5 englehop eller armbøjninger!

Blindefodbold – skær bunden af to plastikkrus og lav et par briller til hver spiller ved hjælp af noget elastik. Inddel jer i to hold og lav en fodboldkamp.

Skridttæller konkurrence

Du kan få udleveret skridttæller og vejledning hos Mette Barslund, eller du kan benytte din egen skridttæller eller en app på din mobiltelefon.

Konkurrencen starter fredag d. 1. maj. Hver fredag sender du ugens antal skridt til Mette på meba@uni.gl senest kl. 12.00 og så vil ugens vinder blive udråbt og modtage en lille præmie. Den sidste fredag (d. 29. maj) findes den samlede vinder af konkurrencen – og til den samlede vinder er der en lidt større præmie.

På hjemmesiden www.amisut.gl kan du læse meget mere om vigtigheden af at holde sig aktiv, du kan læse om din skridttæller, du kan printe et skridtregistreringsskema og du kan oprette dig som bruger, så du kan holde øje med dine fremskridt.

Hvis du har en iphone, så kan du også downloade en "Amisut app" som registrerer dine skridt eller hvor du kan omregne andre aktiviteter til skridt.

**DET GÆLDER OM AT VÆRE
ET SKRIDT FORAN (alle de andre) ☺**

Gør MAD og MIG sund

I kantinen i Ilimmarfik vil der i maj måned være fokus på sunde madvarer. Slik, sodavand, kager og energidrik m.m. stilles midlertidigt væk.

Der vil være fokus på frugt, grønt, fuldkorn og mindre fedt.

Du vil kunne købe flere grøntsager, mere salat, groft brød, flere grønlandske madvarer osv. Du vil opleve sund suppe og lækre smoothies.

Du kan læse mere om de 10 grønlandske kostråd her http://www.peqqik.gl/Emner/Livsstil/Kost/GodeRaad/OmKost.aspx?sc_lang=da-DK og du kan også læse generelt om sundhed på www.peqqik.gl