

”Et godt, langt arbejdsliv”

Onsdag 28. september 2016

Severin Kursuscenter

Dagens program

Kl. 09.30 – 10.00 Morgenmad og kaffe

Kl. 10.00 – 10.05 Velkomst

Kl. 10.05 – 11.30 Oplæg v/Helle Torsbjerg Niewald, ergoterapeut og Master i sundhedsfremme

Helle vil komme ind på de aldersbetingede fysiske forandringer og udfordringer, der påvirker mulighederne for at blive længere tid på arbejdet. Både dem, som vi kan påvirke, og dem, som vi ikke kan ændre på. Som et konkret bud på et arbejdspladstiltag, gennemgår Helle IGLO-modellen.

Kl. 11.30 – 12.15 Gruppearbejde

Vi arbejder videre med IGLO-modellen, så du kan få omsat den nye viden til konkrete ideer og handlemuligheder på din arbejdspladsen.

Kl. 12.15 – 13.00 Frokost

Kl. 13.00 – 13.15 Praktisk oplæg

Ideer til lette styrkeøvelser, som du nemt kan udføre på arbejdspladsen.

Kl. 13.15 – 14.45 Oplæg v/Henning Kirk, læge og forfatter

Henning fortæller om de forebyggende tiltag, der skal til på arbejdspladsen, og hvordan vi udnytter de positive psykiske og fysiske kompetencer, som vi over årene udvikler.

Kl. 14.45 – 15.00 Kaffe, te og kage

Kl. 15.00 – 15.30 Fælles opsamling og afslutning

GIMK

GRAFISK INDUSTRI- & MEDIE KARTEL