

# ORKEN



 **Elanders**  
*Infomedia i praktiken.*

## **Orken**

### **Friskvårdspaketet ”Orken”**

Gör 2004 till ett roligt, rörligt och rafflande år!!!

- \* Bilda lag på tre personer, alla måste vara anställda i Elanderskoncernen.
- \* Förbättra konditionen för laget så mycket som möjligt på ett år.
- \* Vinn weekendresor till Stockholm eller Göteborg.
- \* Massor av materialpriser.
- \* Vilka resurser behöver du?

Projektet pågår under hela 2004. Ju tidigare du går med, desto längre tid har du på dig att förbättra din kondition.

En utomstående resurs mäter under januari den sammanlagda konditionen för laget och sedan gäller det att förbättra den så mycket som möjligt på ett år. Spelrummet är helt fritt och bara fantasin sätter gränser. Gå, simma, cykla, plocka bär, spela minigolf eller dansa! Tänk på att ju sämre utgångskondition laget har, desto lättare blir det att förbättra sig – mycket! Det blir uppföljning och lägesrapportering från olika lag på Elanders Intranet och på anslagstavlorna varje månad. Nytt test på jobbet efter tävlingstidens utgång, januari 2005.

*Du väljer själv hur du vill må!*

*Bra mat och en halvtimmas rörelse var dag ger effekt!*

### **Priser**

- \* Tio procent av alla startande lag får materialpris.
- \* Vinnande lag i varje bolag får ett större pris.
- \* Koncernens tre bästa lag får extra fina priser.
- \* Bästa och sämsta lagnamn vinner materialpris.
- \* Största sensation på företags- och koncernnivå blir en vinnare.
- \* Bästa företag i koncernen i antalet startande och fullföljande får särskild utmärkelse.

### **Fördelar**

Du kommer att må bättre.

Det är bra att ha dålig kondition i starten.

Man peppar varandra inom laget.

Social samvaro får du på köpet.

Både på och efter jobbet kan du öka på orken.

Du tävlar inom både företaget och koncernen.

Detta blir en morot för att förbättra din livskvalitet.