

# OMSORGS PILOTEN

• for dig i Varde Kommune

Vil du have  
en glattere hverdag  
med mere energi?

**KLIK IND PÅ**  
[sundhedskompas.dk](http://sundhedskompas.dk)



Nye muligheder for dig  
og dine kollegaer



For dig,  
der arbejder på  
FOA-  
overenskomst



FOA

Pensam

[sundhedskompas.dk](http://sundhedskompas.dk)

# OMSORGPSPILOTEN • et kærligt puf i den rigtige retning

## Hvordan har du det?

Omsorgspiloten er et tilbud til dig, der gerne vil have en glattere hverdag med mere energi. Det kan være, at du har ondt i ryggen. Du oplever måske, at du har for meget at se til og for lidt energi. Eller det kan være, at du gerne vil spise sundere og bevæge dig mere men synes, at det er svært at komme i gang. Så klik ind på [sundhedskompas.dk](http://sundhedskompas.dk)

### ✓ En personlig sundhedstest

Du tager en sundhedstest ved at svare på 20 spørgsmål om dine muskler og led, din mentale sundhed og din livsstil. Når du har taget testen, giver vi dig svar på, hvordan det går med din sundhed.

### ✓ Helbredstjek

Viser din sundhedstest, at du har brug for ekstra hjælp, kan du få et målrettet helbredstjek hos psykolog, fysioterapeut eller livsstilsrådgiver

### ✓ Omsorgspiloter

Brænder du for din egen og dine kollegaers trivsel? Så bliv "Omsorgspilot". Deltag i en kursusdag, hvor du får viden og inspiration til, hvordan I sammen sætter jeres trivsel i fokus i 2017.

### ✓ Holdtræning

Du får mulighed for at deltage i holdtræning, f.eks. mindfulness, yoga og gå-hold. Tilbuddene gælder alle og er gratis. Det eneste du skal er at udfylde sundhedstesten for at være med.

### ✓ En personlig støtte, der bakker dig op

Hvis testen viser, at du har særlige udfordringer, kan du få en personlig tovholder, der støtter dig. Sammen finder I ud af, hvad du har brug for hjælp til. Gennem samtaler kan du f.eks. få redskaber til at håndtere en travl hverdag og idéer til at bevæge dig.

### Sådan kommer du i gang

Klik ind på [sundhedskompas.dk](http://sundhedskompas.dk) og opret en profil – så er du allerede i gang i dag og kan få gode råd, inspiration og tilbud om konkrete aktiviteter.

