

Aktive Arbejdspladser

– mere bevægelse, trivsel og fællesskab i hverdagen

Aktive Arbejdspladser er en landsdækkende indsats fra Grønlands Idrætsforbund (GIF), der har til formål at styrke trivsel, sundhed og fysisk aktivitet på arbejdspladser i hele Grønland.

Indsatsen bygger videre på erfaringer fra tidligere projekter og har siden 2020 været en integreret del af GIF's arbejde.

Formål og tilgang

Aktive Arbejdspladser arbejder for at:

- Skabe bedre trivsel og sundere arbejdsliv
- Øge fysisk aktivitet i hverdagen
- Styrke fællesskab og engagement på arbejdspladser
- Bidrage til varige, sunde vaner

Indsatsen tager udgangspunkt i en praksisnær og motiverende tilgang, hvor deltagerne får konkrete værktøjer til at skabe forandringer i deres egen arbejdsdag.

Forløbene kombinerer:

- Dialog og erfaringsudveksling
 - Aktive øvelser og workshops
 - Humor og konkrete eksempler fra grønlandske arbejdspladser
-



**Timersoqatigiit
Kattuffiat**
Grønlands Idrætsforbund

Fra kursus til handling

Kernen i indsatsen er et kursusforløb, hvor deltagere uddannes til:
Inuummarissaasq / Sundhedsambassadør

Som sundhedsambassadør får man en central rolle i at:

- Igangsætte aktiviteter på arbejdspladsen
- Motivere kolleger til mere bevægelse
- Skabe lokale initiativer og fællesskaber
- Bidrage til en sundere arbejdspladskultur

Kurset gennemføres som et samlet forløb på ca. 15 timer og kan tilpasses den enkelte arbejdsplads.

En indsats i hele Grønland

Aktive Arbejdspladser gennemføres i hele landet og involverer arbejdspladser på tværs af kommuner og byer. Arbejdspladsen er en central arena for at skabe sunde vaner, fordi mange mennesker tilbringer en stor del af deres hverdag her. Derfor arbejder GIF for, at fysisk aktivitet bliver en naturlig og integreret del af arbejdsdagen – på linje med andre daglige rutiner.

Netværk og fællesskab

Et vigtigt element i indsatsen er opbygningen af netværk mellem sundhedsambassadører på tværs af arbejdspladser og kommuner.

Dette sker blandt andet gennem:

- Fælles webinarer



**Timersoqatigiit
Kattuffiat**
Grønlands Idrætsforbund

- Digitale netværksfora
- Deling af idéer, erfaringer og aktiviteter

Målet er at styrke videndeling og skabe et stærkt fællesskab omkring sundhed og bevægelse.

Langsigtet udvikling

Aktive Arbejdspladser er en del af GIF's arbejde for at gøre Grønland til verdens mest fysisk aktive land.

På længere sigt er ambitionen:

- At uddanne sundhedsambassadører i hele landet
- At styrke lokal forankring i alle kommuner
- At skabe en varig kultur, hvor bevægelse og trivsel er en naturlig del af arbejdslivet

Sammen om flere i bevægelse

Med Aktive Arbejdspladser ønsker GIF at skabe stærke rammer for trivsel, fællesskab og sundhed på arbejdspladser i hele Grønland.

Indsatsen bygger på samarbejde, lokal forankring og konkrete handlinger – og gør det lettere for flere at være aktive i hverdagen.