

# Ett steg för hälsan - gänget som vill må bra

Det blir allt viktigare att vi kan arbeta längre och hålla oss friska på jobbet. Svenska företag satsar mer på friskvård. Ett exempel är Hilton Food Group i Västerås. Där pågår en inspirationstävling för medarbetarna.



"Det är ju vardagsmotion att gå i trapporna." Det här jobblaget på Hilton Food Group har börjat röra på sig mer tack vare företagets hälsosatsning. Nu vill de vinna tävlingen mot de andra lagen. Ysra Khurshid, Christer Johansson, Jessica Söderberg och Hलगur Omar går främst. Martin Living och Anders Sundström står nedanför. Alla ingår i lag "Material" utom Hलगur Omar som tillhör "Produktionsledarna".

Bild: Monika Ottoson

Medarbetarna samlar poäng på träning och promenader i företagets hälsotävling. Att läsa eller lyssna på musik ger också påslag: "må gott"-bonus.

Liksom att äta hälsosamt.

Tävlingen är en del av en långsiktig tvåårig satsning med målet att alla anställda ska må bättre. De som vill deltar i projektet.

Läs mer: [Hilton Food Groups platschef: "Vår största hälsosatsning"](#)

På företaget arbetar man med att producera konsumentpackade färskvaror, främst kött, till Ica-butiker över hela landet. VLT får tala med en grupp anställda på materiallagret som känner sig motiverade att satsa mer på sin hälsa.

- Vi var på en så otroligt bra föreläsning med Sabina Dufberg från Biggest Loser, berättar Jessica Söderberg.
- Hon pratade så att verkligen alla kunde förstå hur viktigt det är att man mår bra. Men inte bara till kroppen. Hur mycket man än rör på sig och hur bra man än äter så kan kroppen inte fullt ut tillgodogöra sig allt detta goda om man är stressad eller mår dåligt.
- Det var en ögonöppnare, tycker jag. Det har faktiskt gjort att jag lägger undan mobilen lite oftare. Jag tänker på att jag inte ska hålla på och stirra i den hela tiden.



Jessica Söderberg coachas av inspiratören Sabina Dufberg från Biggest Loser.  
Bild: Charlotte Lindström/Select wellness

Alla elva personer i laget "Material", där Jessica ingår, har satt i gång med träning. Varje minut av rörelse ger en poäng. En 40-minuterspromenad ger 40 poäng, och så vidare.

Anders Sundström tränar på Actic och Christer Johansson gör både crosstraining och flexsoft (stretching med träning för nacke och axlar).

Många i laget tränar i vanliga fall också, men nu tänker de mer på vardagsmotionen. Tar en extra promenad, går i trappor och så vidare. Ysra Khurshid har alltid skött sig med kosten, men hon behövde uppmuntran för att komma igång igen med motionen. Nu promenerar hon varje dag och gör rörelser efter Sabina Dufbergs program.

De olika Må gott-aktiviteterna är ett tillägg till träning.

- Det som är så bra med vårt poängsystem är att vi är väldigt fria, säger Jessica Söderberg.

- Jag har barn och när jag skulle köra Sabinas app så ville inte han vara med utan han ville leka och dansa istället. Så då gjorde vi det!

Jessica tjänar också poäng genom att avstå från läsk och juice och dricka vatten i stället. Hon har börjat äta chiagröt till frukost istället för smörgås.

- Vårt mål är att slå cheferna, säger Christer Johansson och alla i laget skrattar.



Indoor Walking är konditionsträning som heter duga. Christer Johansson håller i gång. Passet leds av Gisela Olsson, instruktör på Friskis&Svettis.

Bild: Monika Ottoson

Martin Living i lag "Material" är en inbiten gym-kille som egentligen inte behöver ett specialprogram för att tänka på hälsan. Trots det kan även han göra förbättringar.

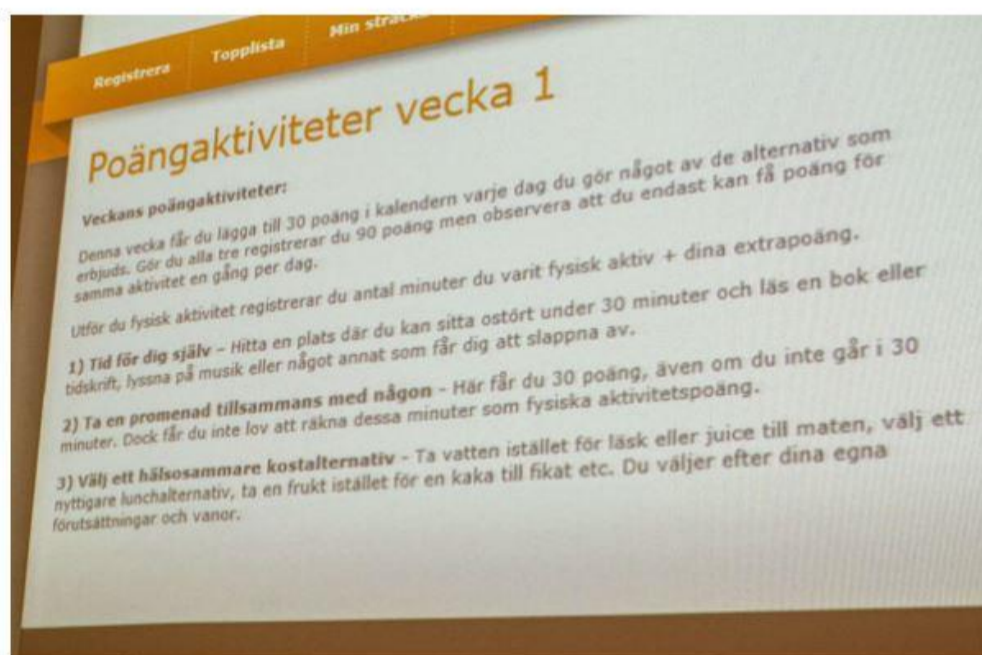
– Sedan jag tog körkort cyklar jag inte till jobbet som jag brukade göra. Nu har jag bestämt att jag ska cykla till jobbet minst en dag i veckan.

– Jag känner att jag framför allt vill peppa arbetskamraterna. Jag har redan goda kostvanor. Jag kommer att fokusera på att lyfta andra.

– Folk med tyngre arbete säger ibland att de inte behöver motion för att de redan sliter så hårt i sitt jobb, men det är fel. Vi som har tyngre jobb behöver träna för att våra kroppar ska orka med.

De flesta i laget står upp och jobbar hela dagarna. I den här gruppen är Jessica den enda "sittaren".

Det finns handbollsspelare i elitklass bland personalen på Hilton Food Group, påpekar produktionsledaren Halgur Omar. Det är ingen mening med att jämföra sig med superproffsen. Tanken är att var och en gör det den kan för att samla poäng till sitt lag. Det gör också att sammanhållningen i lagen ökar, anser han.



Aktiviteter för kropp och själ. Inspirationstävlingen och poängsystemet har HFG tagit fram i samarbete med hälsoföretaget Select Wellness. Medarbetarna registrerar aktiviteter de utför och får poäng.

Bild: Monika Ottoson

Men om någon i laget inte samlar så många poäng då? Kan man inte känna sig lite utanför?

– Vi är vuxna människor. Vi vet att det händer saker i livet. Allt går inte att planera. Vi gör det vi kan och känner för, säger Jessica Söderberg.

– Folk peppar varandra. Tävlingen har varit samtalsämnet på luncherna den senaste veckan. Det pratas mycket mer, tycker jag. Jättepositivt att folk har börjat lägga undan mobilerna, säger Christer Johansson.

Varje vecka lottas priser ut bland de som varit aktiva. Efter fyra veckor koras ett lag som vinnare. Belöningen är en middag på stan.

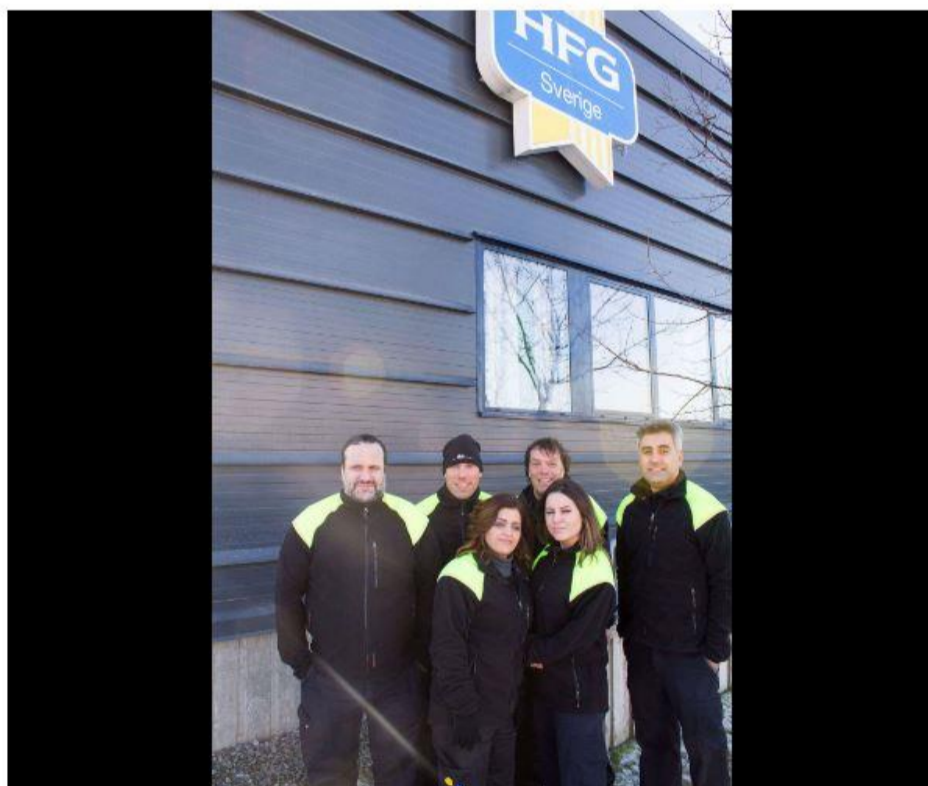
Lag "Material" behöver spurta för att segra. De ligger i skrivande stund efter cheferna i "Management".

Men vänta bara tills Christer Johansson varit ute och buggat på fredagskvällen. Det blir många sköna timmar att registrera i datorn efter helgen.

|    |                        |     |
|----|------------------------|-----|
| 10 | Linje 20               | HFG |
| 11 | Maintenance 1          | HFG |
| 12 | Linje 13               | HFG |
| 13 | Management             | HFG |
| 14 | Material               | HFG |
| 15 | Uppslaget              | HFG |
| 16 | Produktionsledare+Plan | HFG |
| 17 | Linje 8                | HFG |
| 18 | Maintenance 2          | HFG |

Materiallagret behöver spurta för att klå cheferna i "Management". Elva personer ingår i lag "Material".

Bild: Monika Ottoson



Anders Sundström, Martin Living, Christer Johansson och Halgur Omar. I förgrunden Ysra Khurshid och Jessica Söderberg. Martin Living är skyddsombud och Jessica Söderberg facklig ordförande och båda ingår i styrgruppen för projektet "Må gott" på Hilton Food Group (HFG).

Bild: Monika Ottoson

Monika Ottoson  
021-19 91 80  
monika.ottoson@mittmedia.se

vlt.se