

# Autoliv satsar på friskare personal i vikande konjunktur!

**Finanskris och sviktande bilförsäljning betyder att personalen på Autoliv i Vårgårda har fått betydligt lugnare arbetsdagar. Ett ypperligt tillfälle att satsa på de anställda, tyckte cheferna. I början av året anordnade de därför en rad hälsofrämjande aktiviteter. Föreläsningar om kost och sömn varvades med gemensam träning på företagsgympet.**

Autoliv är ett världsomspännande företag som tillverkar säkerhetstillbehör till bilar. Neddragningar i bilindustrin har lett till färre beställningar och trots omstrukturering av skiften har personalen på företaget fått mindre att göra. Under arbetstid har därför de nästan 400 anställda i produktionen fått gå på föreläsningar om bland annat kost, sömn och motion. Marita Andreasson arbetar som vikarierande rehabiliterings- och arbetsmiljösamordnare på Autoliv, hon är en av krafterna bakom satsningen.

- Det märks att det är många som har tagit tag i sin livsstil efter de här föreläsningarna. Det finns en vilja att förändra. Sedan tror jag att vi fick en skjuts av att vi startade i januari, med tanke på nyårslöften och liknande, säger hon.

## Smart mat på jobbet

En av föreläsarna som har besökt Autoliv under januari och februari är Martina Svensson, matkonsult på Hushållningssällskapet. Under rubriken "Smart mat på jobbet" föreläste hon om hur viktigt det är att äta rätt. Det handlar inte bara om vad maten innehåller utan också om vilka tider

man äter på och på vilket sätt. En del av de anställda på företaget arbetar skift och då är det särskilt viktigt att tänka på sina matvanor. Genom konkreta tips och råd fick deltagarna inspiration att förändra sina dagliga matvanor till det bättre.

- Alla var mycket nöjda med föreläsningarna. Informationen var strukturerad och enkel att ta till sig. Med tanke på att det står nya rön i var och varannan hälso-tidning tycker jag att det är viktigt för alla att få lära sig basfakta om mat och näring, säger Marita.

Bland annat fick de lära sig att det inte behövs några preparat eller tillskott om man bara äter allsidigt och får i sig av allt som kroppen behöver.

- Martina var väldigt entusiastisk och fantastiskt bra på att bena ut alla frågetecken.

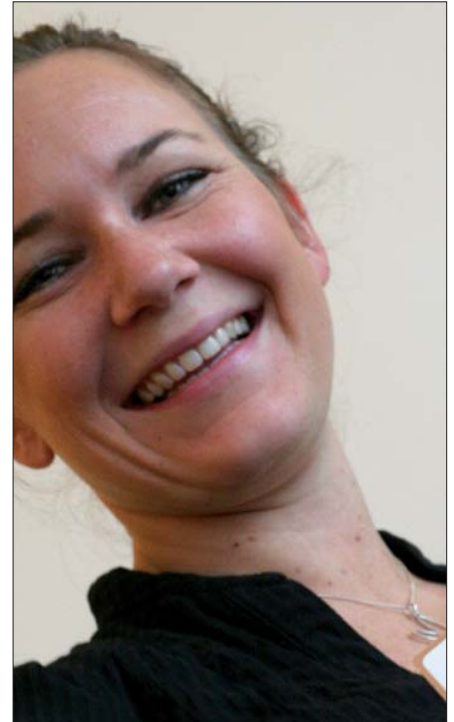
## Viktigt med god sömn

Personalen fick även möjlighet att lära sig mer om sömn och vila. Endre Kovacs som är läkare på Boråshälsan har specialiserat sig på sömnfrågor. Han berättade om de konsekvenser sömnrubbingar har på människans välbefinnande och gav konkreta råd på hur man kan förbättra sin situation.

- Det finns siffror på att en tredjedel av befolkningen sover dåligt. Det var en del som stannade kvar efter föreläsningen för att få extra hjälp att komma till rätta med just sina problem.

## Träning uppmuntras

Autoliv erbjuder motionsbidrag till sina anställda och träningslokalen som ligger på företagets område har öppet mellan 7 och



HS matkonsult Martina Svensson föreläste om "smart mat på jobbet".

24 alla dagar i veckan. Under perioden har alla haft möjlighet att prova på att träna i grupp med en ledare.

- Efter det här är det många fler än tidigare som utnyttjar vårt gym. Det känns jättebra att ha möjlighet att visa de anställda att vi bryr oss om deras välbefinnande. Både personal och ledning är mycket nöjda med resultatet, avslutar Marita Andreasson.

*Text: Mocktail*

## Familjefest på Svenska Motionsdagen i Göteborg

**Korpen har tagit initiativ till att skapa en ny tradition kring vårt nationaldagsfirande. Denna dag fylld av fest och rörelse kommer att arrangeras lokalt av skolor, idrottsföreningar, arbetsplatser, kommuner och centrumföreningar i hela Sverige. HM Konungens är beskyddare av Svenska Motionsdagen som vi hoppas ska bli en dag med idrott, motion, glädje och gemenskap.**

Syftet med dagen är att det lokala föreningslivet, kommuner och företag tillsammans ska bjuda på aktiviteter som inspirerar människor att röra på sig och som förhoppningsvis ska leda till fler fysiskt aktiva.

Göteborg är en av de fyra städer man satsar extra mycket på i år vad det gäller Svenska Motionsdagen. Det kommer att vara en mängd happeningar som händer i Göteborg, med bland annat gratis föreläsning-

ar om mat och träning i Universeums föreläsningssal, samt tipspromenad, och en hel del "prova på" aktiviteter vid Heden, berättar projektledaren för Hitta Stilen i Göteborg, matkonsult Martina Svensson, som även är projektledare för fokusgruppen som sammanställer Svenska Motionsdagen i Göteborg.

Välkomna till en festlig familjedag!