



Komdu í hrausta liðið!

Reykjavík, 11. maí 2020

Nú styttest heldur betur í stuðið, vorboðann ljúfa. Hreyfivika UMFÍ hefst 25. maí næstkomandi og stendur hún til 31. maí. Boðberar hreyfingar í Hreyfiviku UMFÍ eru byrjaðir að undirbúa allskonar viðburði og leiki um allt land og má því búast við gríðarlegu sprikli í vikunni.

Við erum byrjuð að hita upp.

Á síðasta ári tóku fyrirtæki landsins í fyrsta sinn þátt í Hreyfiviku UMFÍ. Þetta var mjög skemmtilegt nýbreytni. Boðberar hreyfingar innan fyrirtækja er starfsmaður þess, sem hvetur aðra til að hreyfa sig, skapar svigrúm fyrir fólk til að velja hreyfingu og kemur með hugmyndir að skemmtilegri hreyfingu fyrir aðra. Á síðasta ári kættu boðberar hreyfingar innan fyrirtækja samstarfsfólk sitt með því að brjóta vinnudaginn upp og hreyfa sig með öðrum. Ef um stór fyrirtæki er að ræða getur hreyfingin haft mikil og góð áhrif á vellíðan og starfsanda.

Á síðasta ári tóku 20.000 manns þátt í Hreyfiviku UMFÍ. Þar af starfsfólk Lyfju og Orku náttúrunnar. Fjallað var um fyrirtækin í fréttum á vef www.umfi.is, á Facebook og Instagram. Fréttirnar voru jafnframt sendar fjölmiðlum. Við blásum líka til skemmtilegs myndaleiks þar sem nöfn fyrirtækja sem taka þátt koma fram. Við notum myllumerkið #mínhreyfing.



Komdu öðrum á hreyfingu

Við gerum allt til að hjálpa boðberum hreyfingar. Við höfum búið til léttan og skemmtilegan leik svo allir geta verið með. Þess vegna bjuggum við til Hreystileik fyrir boðberana. Á meðal æfinga í leiknum eru hnébeygjur við ljósritunarvélina, armbeygjur við kaffivélina og margar fleiri. Við erum með hugmyndina en þið útfærið hreyfinguna. Bingó!

Nú er bara að skella sér með í leikinn og rífa upp góða skapið. Verum saman í þessu og drífðu aðra með!

Þú getur skráð þig á hreyfivika.is. Þegar þú ert búinn að því getum við sent ykkur Kristal til að fríska upp á ykkur. Þetta verður gaman enda sést hverjir drekka Kristal, en Ölgerðin er bakhjarl Hreyfiviku UMFÍ.



Með bestu kveðju,

Sabína Steinunn Halldórsdóttir

Verkefnastjóri Hreyfiviku UMFÍ

t-póstur: sabina@umfi.is / s. 568 2929

