

Et sundere liv – kan det lade sig gøre med arbejde på nat, aften og tidlig morgen?

Kom og få inspiration til et sundere liv på trods af skiftende arbejdstider.

Skiftende arbejdstider er nok kommet for at blive ☺ . Vi vil sætte fokus på, hvad både den enkelte og virksomheden kan gøre for at afbøde de sundhedsmæssige ulemper, der nu en gang er ved skifteholdsarbejde. Det kan være kost, motion, søvn, planlægning mv.

Marianne Florman fra DR-udsendelsen "Ha' det godt" vil indlede om emnet.

Den 12. februar har udsendelsen "Ha' det godt" fokus på natarbejde & søvn.



*Marianne Florman har tidligere spillet på håndboldlandsholdet.
Hun arbejder nu med sundhed og livsstil i udsendelsen Ha' det godt.*

Til mødet inviteres også en repræsentant fra en virksomhed, der aktivt arbejder med at sikre gode rammer og bakker op om medarbejderne ved ændringer af livsstil.

Mødet holdes i 3F-Kastrup kl. 17.00-20.00 mandag den 3. Maj 2010.

Endeligt program udsendes senere.