



Spenst

FRISK BEDRIFT

SPENST
FRISK BEDRIFT

ØKT ARBEIDSGLEDE - ØKT SYKENÆRVÆR - FRISKERE ANSATTE - BEDRE ARBEIDSMILJØ - FREMMER GOD LIVSKVALITET - TRENING FOR ALLE

INNHold

FNs bærekraftsmål #3

God helse og livskvalitet

*Sikre god helse og fremme
livskvalitet for alle, uansett alder.*

Kilde: Regjeringen.no



spenst

FRISK BEDRIFT

- HVA ER SPENST FRISK BEDRIFT? S. 3
- SPENST LEDER S.4
- SPENST FRISK BEDRIFT S. 5
- TRENING SOM ANSATTE GODE S. 6
- TILPASSET LØSNING S. 7
- BEDRIFTSMEDLEMSKAP S. 8
- BEDRIFTSTIMER S.9
- KARTLEGGING S. 10
- EVALUERING S.11

HVA ER SPENST FRISK BEDRIFT?

Vi er overbevist om at god helse og livsglede er tilgjengelig for alle som mottar riktig veiledning. Med en visjon om trening for alle, og å fremme god helse, blant alle innbyggere i Norge, har Spenst utviklet unike tilbud med bruk av kompetente ansatte, ny teknologi og metoder for å gjøre helseveiledning tilgjengelig uavhengig av treningssted.

Frisk bedrift skiller seg ut med fem unike elementer:

Bruk av ny avansert teknologi, vårt dedikerte personale og nettverk, samt våre samarbeidspartnere og individuelt tilpassede metoder og program som gjør våre Bedriftstilbud unike og tilpasset den enkeltes bedrifts ønsker og behov.

Den største verdiskapningen i Spenst Frisk bedrift oppstår gjennom et tett samarbeid med våre bedriftskunder, våre ansatte og samarbeidspartnere innen veiledning, trening, helseanalyser/testing og ny teknologi.



“FRISKERE ANSATTE MED SPENST”

Trening og et godt kosthold gir ekstra energi og overskudd i hverdagen. Derfor har mange bedrifter forstått verdien av å tilrettelegge for trening og helsetilbud. Vi påstår at bedrifter som fokuserer på helsen til de ansatte blir en “Friskere bedrift”.

Mulighetene er mange, og med Spenst på laget får du hjelp til å finne akkurat den løsningen som passer for din bedrift.

Vi har som mål å gi et godt helsetilbud med god oppfølging og være en god partner til bedriftsmarkedet for å oppnå gode resultater knyttet til en sunn og frisk bedrift med gode resultater på sykenærvær og redusert sykefravær.



FN's berefrftsmål nr. 3:
Sikre god helse og fremme livskvalitet for
alle, uansett alder



May-Britt Hestetun
Senterleder
Spent Jessheim

May-Britt ønsker å skape en sprek hverdag for de ansatte. Sammen med bedriften er målet å gi de ansatte økt livskvalitet og trivsel.

SPENST FRISK BEDRIFT

Spenst FRISK bedrift er en rekke tjenester som Spenst tilbyr til arbeidsplasser, for å tilrettelegge for en mer aktiv livsstil blant de ansatte. Gjennom **FRISK** bedrift vil vi sammen finne gode tjenester som skreddersys til ulike behov og ønsker, hvor målet er å fremme aktivitet, god helse og et godt sosialt arbeidsmiljø. Jo flere som blir med på laget av de ansatte jo høyere vil gevinsten bli for bedriften.

Bli en **FRISK** bedrift med Spenst

Arbeidsplassen har blitt en viktig arena for å bedre folkehelsen og skal vi klare å møte anbefalingene fra Helsedirektoratet vil arbeidsgiver være en viktig bidragsyter for å løfte aktivitetsnivået blant befolkningen. Å tilrettelegge for trening gir en stor verdi tilbake til bedriften. Ansatte med økt fysisk form har høyere arbeidskapasitet, og flere studier viser en sammenheng mellom høy produktivitet og jevnlig fysisk aktivitet. Legger man tilrette for at ansatte kan være fysisk aktive sammen vil det også kunne bidra til bedre samhold og sosialt miljø på arbeidsplassen. Vi ønsker å være samarbeidspartner og pådriver for en **FRISKERE** bedrift.

TRENING SOM ANSATTE GODE

Trening som ansatte-gode blir stadig mer verdsatt og flere bedrifter ser de positive effektene ved å ha aktive ansatte, og verdien det gir tilbake til arbeidsplassen. Det er også flere som sikrer økt deltakelse ved å tilrettelegge for grupper og tilpasset trening i arbeidstiden.

Vi har ulike økonomiske løsninger ut fra erfaring, kartlegging og evaluering av samarbeid med bedrifter. Her kan du lese litt mer om de ulike økonomiske løsningene, hvordan vi kartlegger og evaluerer samarbeidet slik at bedriften kan få viktige nøkkeltall knyttet til effekten av å satse på en **FRISKERE** bedrift.



TILPASSET BETALINGSLØSNING



Spenst

FRISK BEDRIFT

Vi tilpasser avtalen og hvordan avtalen skal betales og administreres. Vi har gode løsninger for fakturering, for delfakturering eller månedlig sponning fra bedriften ut fra hvor mange besøk/aktiviteter den ansatte har gjennomført per måned.

Tilbakebetaling av medlemsavgift og kostnader til helseveiledning på lønn

Enkelte bedrifter ønsker å støtte og tilbakebetale medlemsavgiften/kostnaden på lønn, enten deler eller hele beløpet. Krav til gjennomføring og kontinuitet er noe som ofte settes for å få tilbakebetalt. Vi har fine løsninger for dette. Vi kan vise til nøkkeltall og statistikk ved etterspørsel. De ansatte bruker vår kostholds- og treningsapp hvor alt av trening og fremgang blir loggført.

Trening i skattefri gave

Digital helseveiledning og trening kan gis som skattefri gave fra arbeidsgiver. Det er ikke krav om at ordningen gjelder alle i bedriften, så her kan man gi til utvalgte ansatte eller avdelinger. Arbeidstaker får dekket inntil 5000,- årlig skattefritt. For arbeidsgiver er kostnaden fradragsberettiget.

Fakturaavtale

Vi kan fakturere for 6 eller 12 måneder til bedriften, og de ansatte kan da fritt benytte seg av alt som ligger i avtalen inngått med oss.

§ 3-4 Vurdering av tiltak for fysisk aktivitet:

Arbeidsgiver skal, i tilknytning til det systematiske helse-, miljø- og sikkerhetsarbeidet, vurdere tiltak for å fremme fysisk aktivitet blant arbeidstakerne.

Arbeidsmiljøloven

Kilde: Lovdata.no

ENKEL BEDRIFTSAVTALE MED BEDRIFTSMEDLEMSKAP

Med en bedriftsavtale får dine ansatte et fullverdig medlemskap til en redusert pris. Samarbeidsrabatt fra Spenst er på kjøp av minimum 5 personlige medlemskap. (inkludert eksisterende medlemmer). Rabatt vil øke avhengig av samarbeidsform og volum på aktive ansatte under avtalen.

BEDRIFTSMEDLEMSKAP

Rabatt
Kr. 50/mnd.
på personlig
medlemskap



BEDRIFTSTIMER PÅ ARBEIDSPLASSEN ELLER SPENST

Vi kan organisere fellsetrening. Prisen er:

**1x 60 min.
fellestreing**
1500,- per time

**10x 60 min.
fellestrening**
1100,- per time

Rabatt



KARTLEGGING VED OPPSTART, ETTER 6 OG/ELLER 12 MND.

- Vi kan kartlegge alle ansatte sin motivasjon, behov og ønsker for trening for best mulig tilpasse treningstilbudet individuelt og i grupper. Kartleggingen gjennomføres digitalt.

PRIS KARTLEGGING AV ANSATTE

Kartlegging gjennomføres digitalt og ansatte får tilbud om tilgang til en kostholds-og treningsapp hvor helsevelder kan følge opp individuelt.

100,-
pr. deltaker

PRIS PERSONLIG KROPPSANALYSE

Analysen gjennomføres på Spenst med individuell oppfølging.

300,-
pr. deltaker



EVALUERING

Evaluering av samarbeidet er viktig for å måle de konkrete tiltak som er gjennomført og se utviklingen over tid.

Når bedriften har et klart mål for samarbeidet er det lettere å kartlegge, aktivere og evaluere tiltakene som legges inn i en bedriftsavtale med Spenst Frisk bedrift.

