



TOYOTA MATERIAL HANDLING

frisk idé - frisk personal

"Vi vet ju om att träning har en positiv inverkan på människor genom att det bland annat förebygger ohälsa och främjar kreativitet. Vår huvudsakliga plan är att skapa förutsättningar för våra anställda att ta hand om sig själva och att jobba och leva hållbart. Och sen, givetvis, är det en viktig del i vårt arbete mot att bli en mer attraktiv arbetsgivare".

Jonathan Strömgren,
HR Developer



Att som företag jobba förebyggande med hälsofrämjande åtgärder är att föredra alla gånger framför rehabilitering: samtidigt som personalen ges tid och möjlighet att långsiktigt göra förändringar för att förbättra sin hälsa visar flertalet studier på att den initiala investering som ett företag lägger på preventiv friskvård i genomsnitt genererar mellan tre till åtta kronor per investerad krona (under år 1-4). Detta tack vare färre uttagna sjukdagar, minskade långtidssjukskrivningar och avsevärt förhöjd arbetskapacitet.

Att få in träning och rörelse på arbetsplatsen behöver inte innebära ett komplett gym. För det lilla företaget som kanske har begränsat med plats kan en aktivitetsyta med två löpband eller cyklar och en mindre mängd träningstillbehör vara en jättebra lösning. Om det finns möjlighet att avvara ett tomt rum eller en oanvänd förrådsyta (eller fler) blir alternativen snabbt lite fler: här är det lättare att ta alla önskemål i beaktning för att skapa träningsytor som passar de allra flesta på företaget, både olika former av gruppträning som regelrätt gymträning.





"VI FÖRSÖKER ERBJUDA NÅGOT FÖR ALLA"

På Toyota Material Handling i Mjölby värnar man mycket om sin personal! De anställda kan välja mellan många hälsofrämjande aktiviteter: delta i gruppträning och styrketräning i företagets personalgym, föreläsningar med hälso- och träningstema, massage eller att utnyttja sitt friskvårdbidrag på en mängd annat: - Att vara aktiv gynnar den enskilda i första hand, förklarar i Jonathan Strömgen. Men resultatet, dvs. frisk och hälsosam personal, ger i det långa loppet otroligt många fördelar och vinster direkt tillbaka till oss som arbetsgivare.



- Vi vill erbjuda flera olika alternativ för att engagera så många i personalen som möjligt, fortsätter han. Sedan vi installerade vårt nya gym ökade beläggningen med nästan 400 %. Vi har också lyckats utmana normen gällande gruppträning generellt - idag har vi yngre kvinnor som tränar på styrkepassen och medelålders män som mer än gärna deltar på yogan. Åldersspridningen på våra anställda är mellan 25-65+ och det avspeglar sig i såväl gruppträningen som styrketräningen och det är jättekul att se, avslutar Jonathan Strömgen.



APIROSPORT SWEDEN AB

HUVUDKONTOR

Apirosport Sweden AB
Florettgatan 16
254 67 Helsingborg
+46 42-28 58 50

SERVICEKONTOR

Apirosport Sweden AB/Aldex AB
Dammliden 3
137 69 Österhaninge
+46 8-410 119 92

www.apirosport.se | info@apirosport.se

