



# Ett litet hälsosamt steg i taget, för dig och dina medarbetare.

Jepp är både kul och mätbart, du kommer se resultat redan efter 3 månader!

Vi stressar allt mer, äter snabbare och sämre och sitter mer stilla än någonsin tidigare. Det får allvarliga konsekvenser för vår hälsa, men också på vår förmåga att vara produktiva.

Den minskande produktiviteten till följd av ohälsa kostar både små och stora företag stora pengar och resulterar dessutom i sjukskrivningar.

Med Jepp, har du chansen att förbättra dina medarbetares hälsa med något som är:

- 😊 Roligt och enkelt
- 👍 Socialt och peppande
- ♥ Något för alla
- 📈 Mätbart och lönsamt

Du är i gott sällskap



och många fler...

## Vad är då Jepp?

Hälsa är så mycket mer än motion. Med Jepp får du hjälp att förbättra din hälsa med små enkla steg varje dag, oavsett om du vill stressa mindre, förbättra din sömn, sluta röka, äta bättre eller röra mer på dig.

Att må bra behöver inte vara tråkigt.

Jepp gör det kul – du samlar poäng tillsammans med dina kollegor genom att jeppa, peppa och utmana varandra. Poängen omvandlar vi sedan till pengar som skänks till ett välgörande ändamål.

Jepp gör det enkelt och kul.

Jepp är hälsa som blir av.

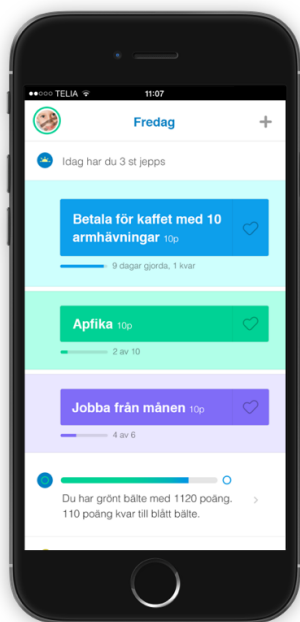
### Populära jepps

|   |   |                                    |   |
|---|---|------------------------------------|---|
| <b>Bjud på ett leende</b> 10p                   | ♥ | <b>Gå ut i dagsljuset</b> 10p      | ♥ |
| <b>Betala för kaffet med 5 armhävningar</b> 10p | ♥ | <b>Jag var godisfri igår</b> 10p   | ♥ |
| <b>Apfika</b> 10p                               | ♥ | <b>Beröm en kollega</b> 10p        | ♥ |
| <b>Andas dig lugn</b> 10p                       | ♥ | <b>Trappa ner på rökningen</b> 10p | ♥ |

## Varför fungerar Jepp?

Jepp är utvecklad med utgångspunkt i den senaste hälso- och beteendeförändringsforskningen.

Därför ger Jepp allra bäst resultat för de som normalt inte deltar i hälsofrämjande insatser. Dessutom stärks sammanhållning, socialt stöd och trivsel på arbetsplatsen som alla är viktiga för vår hälsa.



## Vad skiljer Jepp från andra hälsoappar?

Vi är alla olika – därför är Jepp ingen motionsapp, utan täcker alla aspekter av hälsa.

Genom att bryta ner hälsa till små enkla steg blir det lätt att börja och alla deltar på lika villkor oavsett nivå. Jepp inkluderar en validerad hälsoscreening både före och efter, vilken ger en ovärderlig kunskap om såväl hälsoläget på arbetsplatsen som möjlighet att se vilka framsteg som görs.

*“Jepp har varit till en stor hjälp under en period när det var väldigt mycket att göra och var och varannan kollega höll på att gå in i väggen. Jepp hjälpte på något sätt att ta fokus från det jobbiga och hitta små vägar att ”överleva”.”*

*Lana, Förskringskassan*

# Genomför en Jepp-kampanj under 3 månader

Under 3 månader får alla medarbetare tillgång till Jepp. Ni arbetar alla individuellt och tillsammans med att förbättra er hälsa.

Under perioden genomförs en större Jeppjakt där alla är med – dessutom ger vi pengar till ett gott ändamål i takt med att medarbetarna förbättrar sin hälsa.

## Jepp

Det här ingår:

- ♥ Tillgång till Jepp-appen (web, Android, iPhone) för alla medarbetare
- ♥ Jeppjakt där insamlade poäng omvandlas till välgörenhet
- ♥ Kampanjmaterial till företaget
- ♥ Hälsoscreening i början och slutet av kampanjen
- ♥ Rapport över hälsoläget och resultatet – hur går vi vidare?

Läs mer på [www.gojepp.com](http://www.gojepp.com) och [beställ Jepp här!](#)

### Hela Jepps Kampanj-paket innehåller:

Genom att skicka in en förteckning på alla anställda bjuds samtliga in till sitt personliga Jepp-konto

Alla medarbetare får svara på 29 validerade frågor kring sin hälsa

Jepp nås på webben eller i app för Android eller iPhone

Dagliga påminnelser till alla medarbetare

Tillgång till support för alla användare

Kampanjmaterial såsom affischer och välkomstpaket till alla medarbetare, skickas till beställande företag

En Jeppjakt genomförs under totalt 6 veckor. Detta är en tävling där olika delar av företaget tävlar mot varandra i att

göra flest aktiviteter i Jepp, men också att få flest att börja använda Jepp. Uppnådda poäng omvandlas till

välgörenhet. Vi skänker 1000 kr per 100 deltagare!

Avslutande hälsoscreening efter 3 månader

Efter genomförd kampanj kan man välja att, till rabatterat pris, genomföra en ny kampanj senare.

Då behåller alla anställda sina Jepp-konton och kan fortsätta använda Jepp också i mellantiden.