

NYHETSBREV

APRIL 2019

AKUTTELEFON

- Vid akuta ärenden som rör assistansen kan ni kontakta jouren på nummer: 010-1515900 knappval 1.
- Jouren finns tillgänglig vardagar 17-08 samt alla helgdagar.
- **OBS!** För att få hjälp med akuta bemanningar behöver ni meddela er UGA att ni vill vara påkopplade på jouren.

LÖNEFRÅGOR

- Vid ärenden gällande lön kan ni alltid kontakta löneavdelningen på: ekonomi@livihop.se

Kära uppdragsgivare och medarbetare,

Äntligen är våren här! Vi har nu gått mot sommartid och ser nu fram emot fler ljusa och varma dagar! Vi hoppas att ni haft en bra vinter och vi vill tacka er för ert tålamod beträffande de positiva organisationsförändringar som skett och att ni har en härlig kontakt med er kontaktperson. Tack!

VD BERÄTTAR OM VERKSAMHETEN

Vi leder Livihopgruppen framåt och har fått ihop ett härligt team på kontoret som arbetar engagerat för vår verksamhet. Vi bygger vår nya organisation på våra **värdeord: respekt, engagemang och transparens**. Vi vill vara en värdebaserad verksamhet inom vård och omsorg. Våra medarbetare på kontoren har valt noll-tolerans mot gnäll på arbetsplatsen och vi arbetar efter att vara ett hållbart företag. Vi ställer om våra inköp mot ekologiska och gröna alternativ. Vi har t.ex. bytt ut vårt kaffe mot specialkaffe där bönderna får bättre betalt. Vi kommer även att flytta in till nya kontorslokaler där hela byggnaden är s.k. BEAM-certifierad vilket innebär att byggnaden är uppförd med hållbara metoder.

Vi vill också välkomna Mattias Sjöberg som har tillträtt som verksamhetschef och operativ chef. Tillsammans med Mattias jobbar Mercedes Nätti Nordfors som uppdragsansvarig och administratör, samt Jennifer Rosén som också arbetar som uppdragsansvarig samt säljchef.

På region väst börjar Lisbeth Jarnebrink som ny regionansvarig efter Martina Damgaard. Lisbeth har arbetat på Livihop sedan tidigare så det blir en smidig övergång.

Vi har också anställt Pawel Tomczyk som ny chefsjurist samt kvalitetschef för Livihopgruppen. Det blir ett välkommet stöd för alla våra uppdragsgivare som behöver hjälp i sin assistans.

Hoppas alla får en härlig vår! Ni är alltid välkomna att kontakta mig direkt.

Er tillgivne,

Kennedi Samuels, tf. VD för Livihopgruppen

E-post: kennedi.samuels@livihopgruppen.se, mobil: 0701-91 57 44

GLÄDJEN ATT JOBBA SOM ASSISTENT



I början på det här året fick vi nöjet att träffa Imre, assistent åt Hilja F. Vi ställde ett par frågor:

Hur är det att jobba som personlig assistent åt sin syster? - *"Det är så nära och man känner ansvar för hur hon mår hela tiden, så det är bra med pauser då och då"*

Vad är det roligaste med jobbet? - *"När det finns en harmoni och ro i det hela. När Hilja är glad äter bra och sköter magen bra".*

Vad är mest utmanande? - *"Att i stressiga situationer hålla ett större perspektiv och inte ha mitt i smeten perspektivet hela tiden".*

Om du skulle tipsa någon annan att jobba som personlig assistent, vad skulle du säga då? - *"Att lyssna till brukaren med respekt. Att utföra det som skall göras med vänlighet och framförallt utan stress så att brukaren aldrig behöver känna sig som ett objekt".*

Imre är en förebild för många och vi vill tacka honom för hans engagemang och arbete! Vi är stolta över att ha dig med i vårt team.

JURIDISK HJÄLP

Vi är glada och stolta över att presentera vår chefsjurist Pawel Tomczyk. Vi kommer att anordna ”träffa juristen” kampanj i Köping den 6:e maj samt Falun den 20:e maj, 2019, kl 10.00- 14.00. Här får du träffa Pawel Tomczyk som svarar på dina juridiska frågor. Känner du någon som behöver hjälp med sin assistans? Då är detta ett ypperligt tillfälle för denne att få kostnadsfri konsultation.

Kontaktuppgifter:

Pawel Tomczyk

E-Mail: pawel.tomczyk@livihopgruppen.se

Tel: 070 746 71 85



EKONOMIAVDELNINGEN

Från och med 1:a juni, 2019 kommer utlägg att utbetalas en gång per månad och i samband med löneutbetalning. Utlägg ska vara hos din kundansvarige senast den 8:e i varje månad.

NYTT KONTOR

I mitten på maj kommer vi att flytta till nya lokaler i Sickla för att få effektivare kontorsytor samt samla medarbetare på en och samma plats. Vi kommer även få större sociala ytor med möjlighet att arrangera fler aktiviteter på vårt kontor för såväl medarbetare som uppdragsgivare. Adressen är: Sicklastråket 3, 131 54 Nacka. Vi kommer att lämna närmare information i samband med flytten. Till dess sitter vi kvar på Söder och Tegelviksgatan 40.

BLODOMLOPPET STOCKHOLM

Vill du göra en god gärning? Tisdagen den 11:e juni, kl: 16.30 är det dags för årets sommarevent – Blodomloppet! Vi är cirka tio personer från kontoret som kommer att delta i 5km loppet. Vill du vara med? Alla kan vara med och tar sig fram efter egen förmåga. Vi samlas vid halv fyra på eftermiddagen vid Djurgårdsbrunn ute på Djurgården. Dryck och nyttiga snacks kommer att finnas samt tröjor så att vi alla ser enhetliga ut. Intresserad? Anmäl dig till din UGA senast den 12:e maj, 2019. För mer information om Blodomloppet, se här: www.blodomloppet.se

BLODOMLOPPET KÖPING, FALUN OCH MALMÖ

Vill du vara med nära dig? Blodomloppet startar i följande orter följande datum:

Malmö, 14:e maj, Linköping, 23:e maj, Borlänge, 27:e maj, Göteborg, 3:e juni och Västerås den 26:e augusti, 2019. Hör av dig till din UGA för mer information!

PÅSKFIRANDE

Påskan närmar sig med stormsteg och vi vill bjuda in er till **öppet hus** här på Livihopkontoret i Stockholm tisdagen den 16:e april kl: 11.00-14.00. Vi kommer att måla påskägg, leta efter påskägg och **äta ekologisk choklad**. Vi kommer även att ha en överraskning som passar både vuxna och barn. Anmäl ditt intresse till respektive uppdragsansvarig.



FÅ ETT GLADARE LIV GENOM ATT SLUTA ÄTA SOCKER

Är socker farligt för oss? Vi på Livihop är inte de enda som svarar ja på denna fråga. Världshälsoorganisationen, WHO, rekommenderar att inte mer än tio procent av den dagliga konsumtionen ska bestå av raffinerat socker. Detta på grund av att socker påverkar vår kropp och hjärna på samma sätt som exempelvis kokain säger forskarna: söt mat aktiverar hjärnans belöningssystem och utlöser ett välbefinnande som kroppen vill ha mer av. Det leder till missbrukssymptom som att man mister kontrollen och känner ett behov att vilja ha mer, precis som när en missbrukare är beroende av kokain. Kroppen vänjer sig vid att få socker, så vi behöver mer och mer för att uppnå lyckokänslan. I dessa tio procent, som WHO rekommenderar, skall det socker som finns tillsatt i olika maträtter och det socker som används direkt på till exempel fil eller för att söta kaffet, inrymmas. Tänk på att genomsnittsmänniska konsumerar dubbelt så mycket! Huvudprincipen är att kraftigt minska kolhydratintaget. Detta sker främst genom att ta bort sockret och minimera intaget av energitäta, stärkelserika livsmedel som spannmål, potatis, majs, baljväxter och ris och öka intaget av fett (ekologiskt smör eller olivolja eller kokosolja är alla hälsosamma fettalternativ), protein och grönsaker.

Vi bryr oss om er hälsa och vill därför tipsa er om att tänka på det ni äter. Undvik gärna raffinerat socker och vitt mjöl, sluta med söta drycker och ät hellre en frukt istället. En amerikansk studie har tittat på vad som händer i kroppen om vi minskar på sockerintaget, det här händer i kroppen efter bara några dagar från att man har slutat med det raffinerat sockret:

1. Vi blir gladare

Efter bara några dagar (runt 10 dagar) blir blodsocker och insulinnivåer mer stabila. Att skippa de pendlande nivåerna leder till ett ökat välmående eftersom humörsvängningarna och irritationen orsakade av missbruket försvinner.

2. Vi minskar risken av hjärt- och kärlsjukdomar

Blodfetter som triglycerider och det farliga kolesterolet minskar drastiskt efter enbart några dagar man har dragit ner på sockerintaget.

3. Vi får lägre blodtryck

Blodtrycket sjunker när vi har en sockerfri diet. Det är viktigt att vi håller koll på höga blodtrycksvärden eftersom dessa kan vara orsak till bland annat stroke, hjärtinfarkt, njursjukdom, hjärtsvikt och försämrad blodcirkulation i benen.

4. Vi får minskad risk för diabetes typ 2

Risken för diabetes typ-2 minskar i samband med att blodsockernivåerna normaliseras. Andra sätt för att minska denna risken är att träna eller motionera regelbundet.

Vi lever i ett samhälle där jakten om lyckan är en konstant fråga och mål. Tänk om ni kunde närma er ett gladare liv bara genom att kontrollera det ni äter. Ibland är lösningen till våra problem enklare än vad vi tror.

Kom ihåg: att äta bra är en form av självrespekt.

D- VITAMIN

D-vitamin är en av de vitaminer vi människor riskerar att få för lite av. Under sommarhalvåret lagrar kroppen D-vitamin, som sedan ska täcka en del av behovet under vinterhalvåret. Har du inte vistats tillräckligt mycket i solen, eller fått i dig tillräckliga mängder D-vitamin via maten, kan du behöva ett extra tillskott för att hålla kroppen stark.

Vi har precis fått in D- vitamin till kontoret, säg till nästa gång du är här så ska du få! * www.topformula.se



SÖKER DU SOMMARJOBB?

Vi söker nu extrapersonal för sommarperioden. Känner du någon som vill jobba som personlig assistent eller är du själv intresserad av extra jobb? E-Maila ditt CV och personligt brev till info@livihop.se, så ser vi till att boka ett möte så snart som möjligt.

OBS! Markera ditt E- mail med "sommarvikarie".

FÖLJ OSS PÅ SOCIALA MEDIER

Vi finns nu även på Instagram! Följ oss här! De tre första följarna kommer att få en "hemlig" påskpresent.



Tack så mycket för att ni tagit del av vårt nyhetsbrev för detta kvartal! Vi hoppas att ni tycker det har varit intressant läsning. Om ni har något ni önskar att vi skriver om i framtida nyhetsbrev så är ni välkomna att lämna tips till oss.

Med de orden önskar vi på Livihop Er alla en fortsatt härlig vår!

Hälsningar / Christine Palm, Marknadschef och Team Livihop

P.S. Du får gärna tipsa mig om ämnen du vill ta upp i våra nyhetsbrev på christine.palm@livihopgruppen.se

LIVIHOP STOCKHOLM



Mattias Sjöberg, Verksamhetschef



Maria Abraham, Uppdragsansvarig



Mercedes Nätti Nordfors, Uppdragsansvarig och administratör



Kennedi Samuels, VD



Niklas Wester, CFO



Ricardo Rodriguez, Redovisningschef



Amélie Wallster, Löneadmin



Jennifer Rosén, Säljchef



Christine Palm, Marknadschef



Pawel Tomczyk, Chefsjurist

Bild Sakns

Carmen Elfgren, assistansjurist



Öystein Moe-Gumö, Informatör



Maria Chamoun, Löneadministratör

LIVIHOP DALARNA



Maria Hagman, Uppdragsansvarig



Sofia Rosin, Uppdragsansvarig

LIVIHOP KÖPING



Tommy Strandberg, Uppdragsansvarig



Malin Tered, Regionchef Köping, Falun och Norrland

LIVIHOP VÄST



Bild Saknas

Lisbeth Jarnebrink, Regionansvarig

Anna Duell, Uppdragsansvarig

Martina Damgaard, Uppdragsansvarig Väst