



## F E L H Í V Á S

### „KÖZÖSEN-KÖNNYEBBEN”

#### Életmódváltó Munkahelyi Csapatverseny

#### a „Move Europe” munkahelyi egészségfejlesztési program keretében

Az **Országos Egészségfejlesztési Intézet (OEFI)** és az **Egészségesebb Munkahelyekért Egyesület (EMEGY)** – támogatók segítségével – másodszor is **életmódváltó, munkahelyi csapatversenyt** hirdet. Tavalyi, nagy sikerű versenyünkön részt vett csapatok és az országosan nagyszámú érdeklődő kérésére indul októberben a verseny. Az életmódváltás részben tudatosabb táplálkozást, így testsúlycsökkentést, másrészt rendszeres, közös testedzésben gazdagabb mindennapok megvalósítását jelenti. Röviden összegezve a végeredmény kisebb testsúlyú és edzettebb egyén lesz, jobb közérzettel.

A munkavállalók és munkaadók részére közösen hirdetett, második verseny célja, hogy a versenyzők egészsége, közérzete kedvezőbbé váljon. A munkahelyen, közösen elsajátított „életmódváltás” pozitív hatása a versenyzők életének minden területén érezhető. A személyes előnyök mellett a munkahelyek számára is nyereséget jelent a jobban teljesítő csapat, a kevesebb hiányzás, a kedvezőbb légkör, a tökéletesebb belső kommunikáció és az erősödő munkatársi kapcsolatok.

A cél eléréseért a versenyprogram szakemberei együtt kívánnak működni a vállalatok, intézmények vezető döntéshozóival, valamint a munkahelyi étkeztetők és büfék üzemeltetőivel.

#### Fontos tudnivalók a nevezéshez:

- a munkahelyek minimum 5 és maximum 10 fős – kötelező mindkét nem képviselője – egy vagy több csapattal nevezhetnek, minden csapat kijelöl egy csapatkapitányt.

- a nevezési díj: a munkaadók biztosítják versenyzőiknek a kezdő és a végső mérlegelésen való részvételt és a mérlegelésekhez szükséges, esetleges utazási költséget.
- Nevezés a [csapatverseny@oefi.antsz.hu](mailto:csapatverseny@oefi.antsz.hu) e-mail címen. (Nevezési lap itt kérhető és ide kérjük visszaküldeni.) A nevezési lap a [www.oefi.hu](http://www.oefi.hu) weboldaltól is letölthető.
- A legeredményesebb csapatok és tagjaik díjazásban részesülnek a záróünnepség eredményhirdetésén.
- A mérlegelés fittségi indexének számítása – a nyitó és végső mérlegelés alkalmával is – a 2 km-s finn gyalogló teszttel, valamint a testtömegindex mérésével történik.
- Az OEFI és az EMEGY szakemberei, valamint a verseny támogatói segítik az eredményes versenyzés érdekében a munkahelyek munkavállalóit és munkaadó döntéshozóit módszertani ajánlásokkal, különösen az energiaegyensúly két alkotójának – a táplálkozásnak és a testedzésnek – témáiban, amely rendszeresen 2-3 hetente E-hírlevél formájában jut el a csapatkapitányoknak.

#### A verseny időtáblája:

- A verseny meghirdetése: 2007. szeptember 26. szerda, MAC stadion 11 óra. „Sajtó-nyilvános kampánynyitó mérlegelés”
- Jelentkezések – kizárólag email-s – fogadása: 2007. szeptember 26 - október 15.
- A verseny időtartama: 2007. október 25 - 2008. május 10.
- Kezdő mérlegelés: 2007. október 30 - 31.
- Végső mérlegelés, értékelő kérdőívek kitöltése: 2008. május 7 - 14.
- Eredményhirdetés, sajtótájékoztató, záróünnepség: **2008. május 29.**

Kérdések esetén forduljon az **Országos Egészségfejlesztési Intézet** munkatársaihoz:

Galgóczi Dóra tel.: 428-8249

Rab Éva tel.: 428-8226

vagy a [csapatverseny@oefi.antsz.hu](mailto:csapatverseny@oefi.antsz.hu) e-mail címen.

Jó tudni, hogy a tavaly, első alkalommal az Országos Egészségfejlesztési Intézet és az Egészségesebb Munkahelyekért Egyesület által szervezett „Közösen – könnyebben” országos életmódváltó csapatversenyben 121 csapat több mint 800 versenyzője vetélkedett majdnem minden megyéből és a fővárosból.

Döntsön és jöjjön!

Szervezzon csapatot a munkahelyén!

Budapest, 2007. szeptember 26.

Gábor Edina  
főigazgató