



HÍRLEVÉL 2010. JÚNIUS

A "Munka: Lélekre Hangolva" nemzetközi záró rendezvényének új időpontja

A Munkahelyi Egészségfejlesztés Európai Hálózata (ENWHP) a „Munka: Lélekre Hangolva” projekt nemzetközi **záró rendezvényét** a „*Lelki Egészség és Jólét Európai Paktuma*” által életre hívott konferenciasorozat záró eseményével közösen rendezi meg, **2011. március 14-15-én**. Ez a változás nem érinti a magyarországi tevékenységek határidejét. Így a kérdőív kitöltésének határideje továbbra is 2010. június 20. A legjobb gyakorlatra esélyes, kiválasztott munkahelyek részletes programjuk bemutatásával 2010. szeptember 20-ig pályázhatnak a „Munkahelyi Lelki Egészségfejlesztés Legjobb Gyakorlata” címre. A címet elnyerő vállalatok közül a legjobb utazhat majd Berlinbe a projekt nemzetközi záró rendezvényére, 2011. március 14-15-én.

Néhány szó a Lelki Egészség és Jólét Európai Paktumáról:

Az Európai Unió mentális egészség stratégiája kialakításának keretében az Európai Bizottság 2008. június 13-án, Brüsszelben, a lelki egészség kérdéskörével foglalkozó, magas szintű találkozót rendezett „*Együtt a mentális egészségért és jóllétért*” címen. A konferencia több mint 300 résztvevővel zajlott, a 27 tagállamból érkeztek vezető politikusok, szakértők, továbbá szakmai szervezetek, az egészségügyi ágazaton kívüli vállalatok és a lelki egészség területén működő, nem kormányzati szervezetek képviselői.

A találkozón sor került a „*Lelki Egészség és Jólét Európai Paktuma*” („*European Pact for Mental Health and Well-being*”) című dokumentum elfogadására is, és lehetőség nyílt a paktum megvalósításához szükséges lépések meghatározására is. Megállapodtak a Paktum témájához szorosan kapcsolódó tematikus konferenciasorozatok rendezéséről is. A Paktum legfontosabb öt pontja között szerepelt a lelki egészség megteremtésének célja a munkahelyi környezetben. A konferenciasorozat záró eseménye tehát e téma köré szerveződik, és kiemelt szerepet kap benne az ENWHP által életre hívott „Munka. Lélekre Hangolva” projekt is.

Ha még többet meg kíván tudni a témáról, látogasson el a következő weboldalra:
<http://www.ec-mental-health-process.net/>

Nyereményjátékunk folytatódik

Hazánkban már több mint 60 vállalat csatlakozott a Munka: Lélekre Hangolva projekthez. Így a tizennyolc résztvevő európai ország közül Magyarország a kérdőívet kitöltő munkahelyek száma szerint jelenleg a hatodik helyen áll. Ahhoz, hogy előrébb kerüljünk a sorban, minél több új munkahely csatlakozása szükséges, ezért úgy döntöttünk, hogy korábbi nagysikerű nyereményjátékunkat folytatjuk. Ezúttal az E-Négyzet Wellness Szolgáltató Bt. által **felajánlott nyereményre pályázhat** az, aki **2010. június 20-ig kitölti kérdőívünket** a www.oefi.hu/lelekrehangolva oldalon!

A nyeremény tartalma öt cég számára, cégenként két fő részére úgynevezett „Anti-Aging” felmérés. A felmérésben részt vettek számára egyéni egészségterv is készül.

A felmérés részei:

- Anamnézis felvétele (életmód, sportolás, étkezés, család, betegségek, panaszok)
- Célmeghatározás (mit szeret sportolni, mit eszik szívesen, mit nem...)
- Fizikai állapot vizsgálata (szív-, keringési rendszer, tüdő kapacitás, nyugalmi és terheléses pulzus, vérnyomás, az izomzat ereje, nyúlékonysága, testösszetétel, test antropometria)
- Szellemi teljesítő képesség (látás, hallás, észlelés, memória, stressztűrő-képesség, egyensúly, koordináció)

Az egyéni egészségterv összetétele:

- Egyénre szabott étkezési terv (célok, igények, betegségek, hajlamok, vérösszetevők figyelembe vételével)
- Egyénre szabott mozgásprogram (célok, igények, betegségek, hajlamok, sérülések figyelembe vételével)
- Stressz menedzsment program (személyiségnek leginkább megfelelő javaslatokkal)

A sorsolás időpontja **2010. június 21.** A nyertesekkel a szolgáltató veszi fel a kapcsolatot telefonon. Bővebb tájékoztatást az Anti-Aging felmérésről a cég weboldalán olvashat:

www.e-negyzet.hu

Az Ergonómiai Nyári Egyetemen a „Munka: Lélekre Hangolva” kampány

Eszközök, folyamatok és a munkatársak karbantartása címmel a Magyar Ergonómiai Társaság huszonegyedik alkalommal rendezi meg az **Ergonómiai Nyári Egyetemet**, ezúttal Lipót községben. A három napos rendezvény **2010. július 7-9-ig** tart, célja a munkafeltételek kialakításával kapcsolatos legfrissebb hazai és külföldi tudományos ismeretek és a gyakorlati tapasztalatok megismertetése és megbeszélése a hazai és nemzetközi szakemberek közreműködésével.

Július 9.-én pénteken 10 órától az Országos Egészségfejlesztési Intézet és az Egészségesebb Munkahelyekért Egyesület a „Munka: Lélekre Hangolva” kampány célkitűzéseinek elérése érdekében a résztvevő vállalatok és szakemberek számára lelki egészségfejlesztési tréninget tart. A tréning ingyenes, részvételi szándékát kérjük, hogy jelezze munkatársaink felé az alábbi elérhetőségeken. Ha a rendezvény egészén kíván részt venni, kérem, tájékozódjon a részletekről a következő címen:

http://met.ergonomiavilaga.hu/subsites/enye_2010.htm

Kérdéseivel bizalommal forduljon munkatársainkhoz:

Lórik Eszter, projektkoordinátor
Országos Egészségfejlesztési Intézet
Tel: (06-1) 4288-249
E-mail: lorik.eszter@oeffi.antsz.hu

Gaszó József, projektkoordinátor
Országos Egészségfejlesztési Intézet
Tel: (06-1) 4288-277
E-mail: gazso.jozsef@oeffi.antsz.hu



munka
lélekre
hangolva
move europe

www.oeffi.hu/lelekrehangolva