

Terviseetemade teadvustamine tervisenädala raames

Ettevõtte: Arvato Services Estonia

Parima praktika sihtgrupp: kõik ettevõtte töötajad

Probleem:

Ettevõttes ei pööratud piisavalt tähelepanu töötajate tervisele, mistõttu oli tarvis pakkuda töötajatele paremaid võimalusi oma tervise edendamiseks töökohal. Töötajad vajasisid ka täiendavat infot tervislikest eluviisidest ning tervise säilitamise ja parendamise tähtsusest.

Parima praktika tegevuse kirjeldus:



Tervisenädala raames pakuti töötajatele Kadarbiku talu mahlu. Fotod: Arvato Services Estonia

Tervislike eluviiside soodustamiseks otsustasime hakata korraldama tervisenädalat.

Tervisenädala raames toimus erinevaid tegevusi:

- koostöös Tallinna Regionaalhaigla verekeskusega toimus meie ruumides veredoonorlus,
- kontorit külastas massöör,
- tegime kontorihoogat,
- toimusid spordivõistlused,
- töötajatele pakuti erinevaid sportimisvõimalusi spordiklubides,
- kontorisse telliti tervislikku toitu.

Ka pärast tervisenädalat külastab massöör regulaarselt kontorit, pakkudes meie ruumides soovijaile massaaži.



Töötajad tegid ühiselt joogat ning võistlesid sportmängudes.



Töökeskonna parimad praktikad

Tervisedendus



Tulemused:

Tervisenädala järel on hakanud töötajad pöörama rohkem tähelepanu oma tervisele. Sellele aitab kaasa võimalus harrastada tervislikke tegevusi töökohalt lahkumata. Töötajad mõistavad paremini tervisedenduse tähtsust ja on tervisega seotust enam informeeritud.

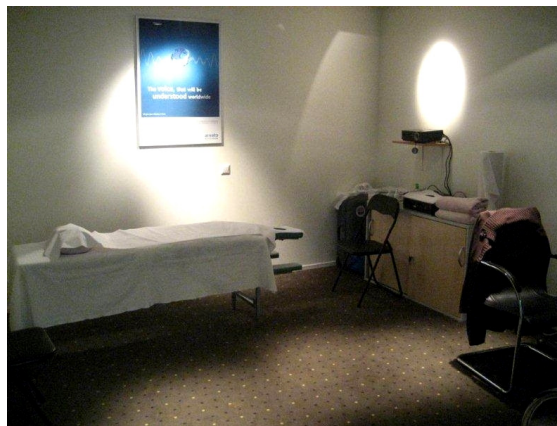


HEALTH WEEK 09.04 - 15.04.2012

DURING THE WHOLE WEEK!		<ul style="list-style-type: none"> • MESSAGES (Participation for 5 eur) More info from Health Week Representative • FREE ACCESS TO XBOX GAMING ROOM Instructor included. Available times on game room door 	6th floor 9th floor
MONDAY 12.00-16.00		<ul style="list-style-type: none"> • BLOOD DONATION Do You know what blood type You have? 	6th floor
TUESDAY 12.00 and 16.00		<ul style="list-style-type: none"> • OFFICE HEALTH LESSONS You think you know how to sit? Think again! Do you want to be an expert on office health? 	1st floor meeting room
WEDNESDAY 12.00-15.00 20min sessions		<ul style="list-style-type: none"> • KADRIKUJU DRINKS FOR SALE Sample tasting Have You already placed Your order? • OFFICE YOGA 	9th floor 6th floor
THURSDAY All day 18.00-20.00		<ul style="list-style-type: none"> • SPORT'S DAY Dresscode: Sportswear Be ready for some action in the office! Battle of the businesses Host: Our own sexy but shaking celebrity Sinaija Barjevič! 	Tallinna Ühigimnaskond Pärnu mnt 72
FRIDAY 13.00-16.00 More info to come!		<ul style="list-style-type: none"> • BOOST UP FRIDAY! Boost juice will come to the office with their products! Have you already placed your order? • ARVATO DANCE PARTY! Shake Your stress off! 	9th floor Cubana's live cafe
SATURDAY 8.00-21.30		<ul style="list-style-type: none"> • KALEV SPA DAY! Free access to the water park, sauna and gym. Water aerobics (from 12.00) Zumba (from 13.00) BodyPump (from 16.00) 	Kalev SPA
SUNDAY		<ul style="list-style-type: none"> • Chill, relax, rest! 	

For further information about all activities please contact Your business Health Week Representative.

arvato
BERTELSMANN



Töökohal oli tervisenädala ajal võimalik ka teistele head teha ning verd loovutada. Massöör külastab ettevõtet aga regulaarselt ka väljaspool tervisenädalat.