



Elisa Tervisenädal

Ettevõtte: Elisa Eesti AS

Parima praktika sihtgrupp: Kõik Elisa töötajad

Probleem

Kuvariga töötajad ei tee regulaarseid puhkepause, mistõttu väsivad nii silmad kui keha. Neile tuleb seda meelde tuletada ja anda näpunäiteid, kuidas puhkepause enda jaoks kõige kasulikumalt tööle panna. Samuti puudub ülevaade oma tervislikust seisundust ja geneetilisest pärilikkusest tingitud eripäradest.

Parima praktika tegevuse kirjeldus

Tervisenädala korraldustiim pani kokku võimalikult laialdase kava erinevate terviseiga seonduvate teemade kohta, millest töötajad said osa võtta. Nii näiteks oli esindatud nii praktiline oskusteabe jagamise praktikum, kui erinevad terviseiga seonduvad testid, massaažid, sportlikud tegevused jm:

1. Füsioterapeutide loengud ja praktilised näpunäiteid osakondades
2. Erinevad sportlikud tegevused kontoris
3. Südameapteegi mõõtmised (veresuhkur, kolesterool, kehakoostis, nahadiagnostika jm)
4. Kontori massaaž
5. Ronimissein
6. Nii kontori-orienteerumine, kui Orienteerumisõhtu Männiku metsas
7. Jooksutreening Jaak Maega
8. Laserteraapia
9. Toidutalumatususe testid
10. Geenitestid
11. Joogatund
12. Puuviljad iga päev kontoris

Tulemused

Töötajad andsid tervisenädala kohta ainult positiivset tagasisidet, et ettevõtte sellise toredate kasuliku aktsiooni ette võttis.





TÖÖINSPEKTSIOON

Tulemuseks on näiteks see, et töötajate soovil on neil võimalik kahel päeval nädalas osa saada kontoris toimuvatest joogatundidest. Samuti hakkab sügisest käima kontoris massöör. Saame eeldada, et need kes võtsid osa erinevatest tervisetestidest, on muutnud enda seniseid toitumisharjumusi ning käitumist ja muutunud sportlikult aktiivsemateks. Samuti osatakse ehk nüüd oma puhkepause paremini ära kasutada oma keha ja silmade huvides ning ollakse teadlikumad erinevatest kontoriharjutustest.



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti
tuleviku heaks