

DRAGI SODELAVCI IN SODELAVKE

Sporočamo vam, da bomo na Mariborskem vodovodu aktivneje skrbeli za promocijo zdravja na delovnem mestu. Kaj to pomeni?

Promocija zdravja na delovnem mestu so sistematično ciljane aktivnosti in ukrepi, ki jih delodajalec na osnovi zakona izvaja z namenom ohranjanja in krepitev telesnega in duševnega zdravja zaposlenih. Gre za skupna prizadevanja delodajalcev, delavcev in družbe za izboljšanje zdravja in dobrega počutja ljudi pri njihovem delu. V našem podjetju se bo promocija zdravja na delovnem mestu izvajala na področjih:

- **ZDRAVE PREHRANE** (vzpostavitev zdravih prehranjevalnih navad med zaposlenimi ter spodbujanje o prednostih lokalno pridelane hrane),
- **DELOVNEGA IN SOCIALNEGA PODPORNEGA OKOLJA** (obveščanje in promoviranje zdravja na delovnem mestu s pomočjo brošur, plakatov, motivacijskih plakatov, pozitivnih misli...),
- **GIBANJA IN AKTIVNOSTI** (spodbujanje zaposlenih k udeležbi pri različnih aktivnostih, pohodih, družabnih srečanjih, skupnih vadbah...).

Zavedati se moramo, da je v svetu v katerem živimo, polnem stresa in pritiskov nujno, da si vzamemo pet minut zase, zadihamo s polnimi pljuči ter si občasno rečemo kakšno spodbudno besedo. Mirnost uma in pozitivne misli, druženje, rekreacija in dobra volja, nam bodo na daljši rok prinesle uspeh, srečo, dober spanec s tem pa boljše zdravje in še kaj.

Zato si želimo, da k promociji zdravja pristopimo na pozitiven način, prebiramo novičke, zloženke, plakate, se udeležimo kakšnega pohoda, smo podporni drug drugemu, se nasmejimo že navsezgodaj ob kakšni šali, komu podarimo nasmeh, drugemu objem sreče, kar je najpomembneje, pozabimo na jezo (ki jo včasih sicer težko izločimo iz svojih misli, a vseeno).

Malo filozofije:

Saj veste kaj pravijo o jezi?

»Jeza je kislina, ki lahko naredi več škode posodi, v kateri je shranjena, kot tistemu, na kar se zlije.«

In kaj pravijo o sreči?

»Sreče ne določa tisto, kar se dogaja okoli nas, ampak mi sami.«

Zato pa pokukajte v svoje misli in vanje spustite sonce! Osredotočite se na dobro v ljudeh, pozitivne dogodke v življenju, svetle trenutke in lepoto, ki vas obdaja.

Za večjo motivacijo boste imeli vsi zaposleni možnost sodelovanja v nagradni igri, za katero najdete vsa pravila na povezavi naše intranetne strani. Nagrada? Nekaj, kar vas bo kljub skromnosti razveselilo.

Dragi sodelavci, drage sodelavke! Želimo vam kar se da čudovit dan, poln lepih trenutkov in sreče. Seveda pa ob vsem tem ne smemo pozabiti na vse tiste, ki so ta trenutek v bolniškem staležu in jim ni lahko. Vsem vam sporočamo, da mislimo na vas, želimo vam veliko pozitivnih misli, veliko dobre volje, čimprejšnjo ozdravitev in ne pozabite si vsak dan reči:

»Vsemu bom  .«

S spoštovanjem,

PROJEKTNA SKUPINA PROMOCIJE ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU MV

»Zdravje ni vse, vendar je brez zdravja vse drugo nič« (Schopenhauer, 1788-1860, nemški filozof).

SESTAVA PROJEKTNE SKUPINE:

- **Ida PODGORELEC ŽUPANEC**-vodja projektne skupine (predstavnica delavcev - Svet delavcev MBV)
- **Elvis HABIBOVIĆ** (predstavnik delavcev-Sindikata MBV)
- **Mateja DERVARIČ** (predstavnica delodajalca)
- **Edvard STANEC** (predstavnik delodajalca)
- **Andrej HERODEŽ** (predstavnik vodstvenih delavcev in strokovni delavec za varnost in zdravje pri delu)

KONTAKT:

Promocija.zdravja@mb-vodovod.si

Povezava do vsebine na intranetni strani: [Promocija zdravja na delovnem mestu](#)

