

Smetarske novine

Interno glasilo podjetja Saubermacher-Komunala Murska Sobota d.o.o.

PROJEKT »ZA ŽIVLJENJA VREDNO TELO« V LETIH 2011 IN 2012



Posebna izdaja, 12. oktober 2012

NAMESTO UVODA IN ZAKLJUČKA

Spoštovane sodelavke in sodelavci, bralke in bralci Smetarskih novin,

vesela sem, da v rokah držite novo številko našega internega glasila, še posebej, ker je to posebna izdaja, namenjena posebnemu projektu, projektu »Za življenja vredno telo«, ki ga zagotovo že dobro poznate, še več pa boste o njem izvedeli na naslednjih straneh.

Projekt, predstavljen v tem glasilu, se je rodil kot plod ideje zaposlenih o skupnih športnih aktivnostih za bolj zdrav način življenja in kvalitetnejše preživljanje prostega časa, kasneje pa se je izkazalo, da gre za projekt promocije zdravja na delovnem mestu, ki ga po novem narekuje tudi določilo Zakona o varnosti in zdravju pri delu. Iz majhne ideje za eno izmed dodatnih aktivnosti za zaposlene v našem podjetju v letu 2010 se je tako razvil pomemben in prepoznaven projekt, ne samo med zaposlenimi v podjetju Saubermacher-Komunala, ampak tudi v širšem lokalnem okolju. Veseli bomo, če bo projekt postal še bolj prepoznaven tudi s pomočjo glasila, ki ste ga ravnokar začeli prebirati.

V okviru projekta »Za življenja vredno telo«, ki ga je v letih 2011 in 2012 kot projekt promocije zdravja na delovnem mestu podprl tudi Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije, smo sicer načrtovali izdajo dveh posebnih izdaj Smetarskih novin in to po eno v vsakem letu, a se je zaradi stalnega pomanjkanja časa zasukalo nekoliko drugače, zato smo potek projekta v dveh letih združili v eni številki. A ob tem tolaži dejstvo, da vzrok, da glasila nismo izdali že lani, ni bil v pomanjkanju aktivnosti v samem projektu, ampak v tem, da je le-teh bilo zelo veliko in nam je v navalu organizacijskih aktivnosti zmanjkalo časa, da bi dogajanje zlili tudi na papir. Morda pa bo vse zbrano na enem mestu dalo tudi boljšo sliko o tem, kako se naš projekt razvija in raste iz leta v leto. Kot ena izmed aktivnih udeleženk pri načrtovanju in organizaciji aktivnosti v okviru projekta sem ponosna, ker naša prizadevanja poleg sodelavcev, ki so vsekakor največji glasnik

projekta, opazijo tudi zunanji deležniki. In ko dobimo pohvale s strani tistih, ki so strokovno usposobljeni za izvajanje promocije zdravja na delovnem mestu, in nas označijo kot izstopajoč primer v lokalnem okolju glede na širino aktivnosti, ki jih izvajamo in način, kako smo se stvari lotili, smo lahko resnično ponosni. Vse to nam daje še več energije, zagnanosti in vztrajnosti.

Ob tej priložnosti bi se želela zahvaliti vsem, ki so nam ves čas trajanja projekta pomagali bodisi z nasveti, idejami, pohvalami, kritikami, z neposredno vključitvijo v projekt ter s tem, da so verjeli vanj. Zahvala vsekakor velja našemu direktorju, ki bi ga lahko označili kot glavnega pobudnika in glasnika ideje, športnemu direktorju, ki nam je kot najstarejši član v organizacijski ekipi ves čas stal ob strani in bdel nad tem, da je projekt potekal kot mora ter skrbno spremljal dosežene cilje zaposlenih, vsem zunanjim sodelavcem, ki so nam pomagali pri izvedbi posameznih aktivnosti, še posebej dr. Branislavi Belović, dr. Stjepanu Radiću in dr. Leonu Langu ter seveda Zavodu za zdravstveno zavarovanje Slovenije, ki je finančno podprl projekt ter s tem omogočil še več aktivnosti kot bi jih sicer lahko izvedli. Zahvalila bi se rada tudi našima sodelavcema Simonu in Darku, ki sta s fotoaparatom skrbno ovekovečila vse naše aktivnosti in pomagala, da so Smetarske novine še bolj pestre. Največjo zahvalo pa si seveda zaslužite vsi sodelavci, ki ste aktivno sodelovali v projektu, prihajali z vedno novimi idejami in projektu dali poseben, samo naš pečat. Brez vas projekta ne bi bilo. Sedaj, ko se projekt »Za življenja vredno telo 2012« uradno že zaključuje, si upam trditi, da smo zastavljene cilje ne samo dosegli, ampak presegli. Verjamem, da se boste o tem med prebiranjem našega glasila prepričali tudi sami.

Veliko užтков ob branju vam želim!



Sandra

Projekt »Za življenja vredno telo« je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja v letih 2011 in 2012 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

BESEDA DIREKTORJA

Spoštovani,

slogan koncerna Saubermacher je »Za življenja vredno okolje«. Da pa bi bili kos vsem izzivom, ki jih pred nas postavlja doseganje tega cilja, je potrebno imeti »Za življenja vredno telo«.

V podjetju Saubermacher-Komunala smo že pred leti spoznali, da je od psihofizičnega stanja zaposlenih odvisna izvedba delovnih procesov in končni rezultati. In če želimo imeti

dobre rezultate ter zadovoljne stranke in lastnike, je potrebno imeti zdrave, sposobne in motivirane sodelavce in prav zato v našem podjetju vlagamo v svoje zaposlene. Omogočamo jim dostop do informacij in nasvetov o zdravem načinu življenja, omogočamo jim druženje in rekreacijo. Seveda pa je od vsakega posameznika odvisno, koliko od tega si privoščimo. Ne glede na to pa lahko z zadovoljstvom ugotovimo, da nam uspeva in zato bomo s tem projektom še nadaljevali.

Za življenja vredno telo!

Direktor:
Drago Dervarič

BESEDA ŠPORTNEGA DIREKTORJA

Spoštovani,

naša rekreacija se je začela daljnega leta 1997 z nogometom. Odigrali smo tekmo z ekipo Saubermacher iz Hrvaške in nato se je vse skupaj samo še nadaljevalo...

V podjetju Saubermacher-Komunala je skrb za zdrave in zadovoljne zaposlene, ki delajo v varnem delovnem okolju, na prvem mestu, saj le zdrav sodelavec lahko dobro opravi svoje delo. Da bi kar najbolj živeli s smislu reka »zdrav duh v zdravem telesu«, smo že leta 2010 začeli izvajati projekt z naslovom »Za življenja vredno telo«. Vsak sodelujoči zaposleni si v okviru projekta na začetku leta zada cilj, ki ga skuša do določenega roka tudi izpolniti. Vsi prijavljeni, ki dosežejo svoj cilj na področju kolesarjenja, teka ali hoje, prejmejo ob zaključku leta pisno priznanje in simbolično darilo.

Namen projekta je zmanjšati odsotnost zaradi bolezni, prispevati k varovanju in ohranitvi zdravja zaposlenih ter k boljši kakovosti življenja, spodbujati gibanje in pridobivanje psihofizične kondicije, izboljšati produktivnost zaposlenih, jih poučiti o zdravem načinu življenja ter dvigniti njihovo samozavest.

Poleg tega smo aktivni tudi v nogometu in imamo zelo dobro ekipo, ki dosega na vsakoletnem turnirju odlične rezultate ter ekipo, ki tekmuje v bowling ligi Pomurske gospodarske zbornice, kjer smo se v pretekli sezoni uvrstili med najboljše tri.

Mislim, da se zaposleni z veseljem odločajo za sodelovanje v vseh panogah in to vsako leto v večjem številu.

Športni direktor:
Omer Faflek

PREDSTAVITEV PROJEKTA »ZA ŽIVLJENJA VREDNO TELO«

Projekt »Za življenja vredno telo« se je v podjetju Saubermacher-Komunala Murska Sobota d.o.o. rodil že v začetku leta 2010 in je bil plod direktorjeve ideje, ki je želel zaposlene spodbuditi k temu, da bi se v svojem prostem času ukvarjali s športom oziroma rekreacijo. Ker smo ljudje že po naravi taki, da nas je včasih potrebno s čim motivirati, da se nečesa sploh lotimo, smo v podjetju razpisali ta projekt, ki smo ga v skladu s sloganom podjetij Saubermacher, ki je »Za življenja vredno okolje« poimenovali kar »Za življenja vredno telo«. Projekt je prvo leto potekal v manjšem obsegu in sicer tako, da so si zaposleni, ki so se odločili za sodelovanje, izbrali cilj v okviru kolesarjenja ali teka, ki naj bi ga dosegli. Ker je projekt naletel na dober odziv pri zaposlenih že takrat, smo se odločili, da bomo z njim nadaljevali. V letu 2011, ko je Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije objavil Javni razpis za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja v letu 2011 in 2012, pa smo ugotovili, da je tudi naš projekt eden izmed takih in odločili smo se za prijavo na razpis. To nam je dalo še več elana, kajti ugotovili smo, da delamo to, kar drugi iščejo oziroma da delamo v pravi smeri. Projekt smo tako še nadgradili in bili pri prijavi na razpis uspešni, kar nam je omogočilo, da smo ga v razširjeni obliki tudi peljali naprej oziroma izvajali v lanskem in letošnjem letu. Da bi tisti, ki projekta ne poznate, vedeli, kaj sploh je, povzemamo v nadaljevanju podrobno vsebinsko predstavitev projekta kot smo jo podali ob prijavi na javni razpis. Skozi prebiranje pričujoče posebne izdaje internega glasila pa boste lahko sami presodili, ali smo načrtovano tudi realizirali in ocenili uspešnost projekta.

1. Identifikacija izziva in izhodišče projekta

»Zdrav duh v zdravem telesu« je vsem že od nekdaj znan rek. V podjetju Saubermacher-Komunala Murska Sobota d.o.o. se tega dobro zavedamo. Ravno tako se zavedamo, da je za obvladovanje izzivov, ki jih pred nas postavlja naše vsakodnevno delo, potrebno biti v dobri psihofizični kondiciji. Na ta način se bomo lažje in uspešneje odzivali na vsakodnevne izzive, pri delu bomo bolj zadovoljni, ravno tako bodo bolj zadovoljne tudi naše stranke in zaposleni, fluktuacije zaposlenih ne bo, odsotnost z dela pa bo minimalna.

2. Povezanost z evropskimi cilji in politikami

Vplivi delovanja projekta bodo vidni predvsem na naslednjih področjih:

- podpiral bo zdrav način življenja zaposlenih
- prispeval bo k zaščiti in ohranitvi zdravja zaposlenih
- prispeval bo k izboljšanju zdravstvenega stanja zaposlenih
- prispeval bo k visoki ravni kakovosti življenja zaposlenih
- prispeval bo k izboljšanju produktivnosti zaposlenih
- prispeval bo k zmanjšanju odsotnosti zaradi zdravstvenih razlogov
- s spreminjanjem navad in mišljenja bo prispeval k doseganju osebnostnega trajnostnega razvoja
- prispeval bo k dvigu samozavesti zaposlenih

Projekt »Za življenja vredno telo« je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja v letih 2011 in 2012 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

3. Predlagana rešitev – namen projekta

- 3.1. rešiti problematiko odsotnosti zaradi zdravstvenih razlogov
- 3.2. prispevati k zaščiti in ohranitvi zdravja zaposlenih
- 3.3. spodbujati gibanje in pridobivanje psihofizične kondicije
- 3.4. prispevati k visoki ravni kakovosti življenja zaposlenih
- 3.5. prispevati k izboljšanju produktivnosti zaposlenih
- 3.6. prispevati k zmanjšanju odsotnosti zaradi zdravstvenih razlogov
- 3.7. zaposlene poučiti o zdravem načinu življenja in o dejavnikih, ki so pomembni za ohranjanje zdravja
- 3.8. s spreminjanjem navad in mišljenja prispevati k doseganju osebnostnega trajnostnega razvoja
- 3.9. dvigniti raven samozavesti zaposlenih
- 3.10. širiti filozofijo zdravega duha v zdravem telesu v širše lokalno okolje

4. Predlagana rešitev – opis projekta

Projekt predvideva, da si bodo vsi zaposleni, ki se bodo prijaviili za sodelovanje v projektu, prizadevali za doseg cilja, ki si ga bodo, izmed razpisanih, sami izbrali. Vsak prijavljeni si bo na prijavni obrazec lastnoročno zapisal oz. označil izbrani cilj, ki ga bo poskušal doseči v posameznem letu (v letu 2011 posebej in v letu 2012 posebej). Nagrada za doseg cilja bo osebno zadovoljstvo vsakega posameznika in pa posledično tudi boljša psihofizična kondicija. Vsak prijavljeni, ki bo dokazal, da je dosegel vsaj enega od ciljev, bo na koncu leta na zaključku za zaposlene prejel pisno priznanje. Možne so tudi praktične nagrade. Poleg športne aktivnosti pa projekt za krepitev zdravja, doseg zdravega načina življenja in promocije zdravja na delovnem mestu vključuje predavanja, t.i. »Šolo zdravega načina življenja«, ki je mišljena kot sklop predavanj različnih strokovnjakov (zdravnikov, strokovnjakov za zdravo prehrano, fizioterapevtov, strokovnjakov za trening...) in organiziranje dogodkov na to temo (npr. izvedba športnega dne za zaposlene, izvedba testa vzdržljivosti, terapevtska telovadba...).

Razpisani so naslednji cilji:

4.1. Kolesarjenje:

- 4.1.1. vsaj enkrat prepeljana 100 km razdalja
- 4.1.2. vsaj dvakrat prepeljana 60 km razdalja
- 4.1.3. vsaj trikrat prepeljana 45 km razdalja
- 4.1.4. vsaj štirikrat prepeljana 25 km razdalja

4.2. Tek

- 4.2.1. vsaj en mali maraton (21 km)
- 4.2.2. vsaj dva teka nad 12 km
- 4.2.3. vsaj trije teki nad 8 km
- 4.2.4. vsaj pet tekov nad 5 km

4.3. Hoja

- 4.3.1. vsaj enkrat prehojena razdalja 12 km
- 4.3.2. vsaj dvakrat prehojena razdalja 8 km
- 4.3.3. vsaj trikrat prehojena razdalja 5 km
- 4.3.4. vsaj petkrat prehojena razdalja 3 km

Cilj je možno doseči s sodelovanjem na rekreativnih kolesarskih/tekaških maratonih ali pohodih ali v okviru samostojno organiziranega kolesarjenja, teka ali hoje. Dosego cilja ali podciljev morata verificirati (=potrditi) vsaj dve osebi, kar storita s podpisom na prijavnem obrazcu posameznika. Lahko pa se dosežek dokazuje oziroma potrdi tudi na drug ustrezen način.

V znak podpore bo podjetje organiziralo tematska izobraževanja o zdravi prehrani, tehnikah teka, hoje, kolesarske vadbe, vadbe z upoštevanjem srčnega utripa ipd. Vsakemu prijavljenemu bo zagotovljena strokovna pomoč in podpora s strani zdravniške stroke.

Po koncu razpisnega roka bo med sodelujočimi izvedena krajša anketa, s katero bomo ugotavljali uspešnost projekta oziroma zadovoljstvo sodelujočih.

Pogoji za sodelovanje:

- sklenjeno delovno razmerje v podjetju Saubermacher-Komunala
- pisna prijava oziroma izpolnjen prijavi obrazec

5. Splošni cilji projekta

- 5.1. motiviranje zaposlenih za zdrav način življenja;
- 5.2. osveščanje zaposlenih glede zdravega načina življenja;
- 5.3. dvigovanje produktivnosti zaposlenih;
- 5.4. dvigovanje kakovosti življenja;
- 5.5. širjenje filozofije zdravega duha v zdravem telesu v širšem lokalnem okolju.

6. Specifični cilji projekta

- 6.1. vključiti v projekt v letu 2011 vsaj 20 % zaposlenih, v letu 2012 pa 30% zaposlenih
- 6.2. zmanjšati delež ur zaradi bolniških izostankov za 10% v 2011 in za 12% v 2012 v primerjavi z letom 2010
- 6.3. izvesti »Šolo zdravega načina življenja«
- 6.4. motivirati zaposlene, da se sami organizirajo in izvedejo vsaj eno skupno vadbo v posamezni kategoriji
- 6.5. organizirati vsaj en športni dan za zaposlene vsako leto
- 6.6. dvigniti kakovost življenja
- 6.7. dvigniti samozavest zaposlenih
- 6.8. izdelati analizo stanja in primerjalno analizo pred in po končanem projektu
- 6.9. o izvedbi samega projekta in dosežkih projekta seznaniti širšo javnost ter druge organizacije v okolju s pomočjo medijev (oddaje oziroma prispevki na lokalnih radijskih in televizijskih postajah ter objava člankov v lokalnih časopisih in na spletni strani podjetja, mednarodnem glasilu koncerna Saubermacher) ter v okviru priloge internega glasila podjetja predstaviti projekt, dosežene rezultate zaposlenih,

Projekt »Za življenja vredno telo« je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja v letih 2011 in 2012 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

izpolnitev ciljev ter mnenja sodelujočih o samem projektu. V vseh opisanih načinih komuniciranja z javnostjo bomo kot sofinancerja pri izvedbi projekta navajali tudi Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije (omemba v prispevkih v medijih, navedba v časopisnih člankih, logotip v prilogi internega glasila, navajanje na listah prisotnosti ob izvedbi »Šole zdravega načina življenja« in v gradivu posameznih predavanj, objava logotipa ob predstavitvi na spletni strani, na pisnem priznanju zaposlenim, ki bodo sodelovali v projektu).

7. Pričakovani rezultati projekta

- a. učinkovito izvedeno projektno vodenje in nadzor
- b. izvedena analiza stanja (in primerjalna analiza...)
- c. izdelana projektna naloga (projektni načrt, poslovni načrt, načrt komuniciranja z javnostjo)
- d. uspešna nabava potrebnih virov
- e. uspešna izvedba projekta
- f. postavljena informacija na spletni strani
- g. izdana priloga internega glasila s podrobnejšo predstavitvijo rezultatov projekta
- h. objava prispevkov o projektu v lokalnih medijih (radio, televizija, časopisi)

Uspešnost izvedenega projekta merimo vsako leto posebej in sicer na različne načine. Tako vodimo evidenco prijavljenih in doseženih ciljev posameznikov po razpisanih ciljeh – tako imenovani semafor doseganja zastavljenih ciljev, iz katerega je razvidno, kateri cilj si je posameznik zastavil (npr. vsaj trikrat prepeljana razdalja 45 km pri kolesarjenju) in kdaj ter na kakšne načine ga je izpolnil (navedba prevoženih razdalj po datumih in vsebini – kje oziroma kam se je peljal). Planirano in doseženo ob koncu roka za doseg ciljev vsako leto primerjamo in izračunamo delež posameznikov, ki so zastavljene cilje dosegli oziroma presegli. Spremljamo ali smo dosegli planiran odstotek vključenosti zaposlenih, ki smo si ga zastavili. V okviru izvedene Šole zdravega načina življenja bomo spremljali ali so bile realizirane vse v programu predvidene vsebine in kakšna je bila prisotnost zaposlenih po posameznih aktivnostih (vodenje list prisotnosti in vsebin). Ob koncu leta 2011 in 2012 bomo izračunali delež bolniških izostankov glede na leto 2010 in ugotovili ali smo dosegli v projektu zastavljene cilje zmanjšanja bolniških izostankov. Uspešnost projekta bo možno oceniti tudi na osnovi izvedenega obsega drugih aktivnosti kot je število t.i. športnih dni oziroma drugih načinov organizirane skupinske vadbe zaposlenih. Izdelana bo analiza stanja na osnovi podatkov pred in po dokončanju projekta ter zbrana mnenja in odzivi zaposlenih, čemur bodo seveda sledili tudi ustrezni korektivni ukrepi za izboljšanje stanja.

BESEDE SO MESO POSTALE.... ...ali KAJ SE JE DOGAJALO V OKVIRU PROJEKTA

LETO 2011

Razpis smo objavili v mesecu februarju 2011, zaposleni pa so se za sodelovanje lahko odločili do 18. marca 2011. Razpisani so bili cilji v okviru kolesarjenja, teka ali hoje, zapisani že v predstavitvi projekta na prejšnjih straneh. Rok za izpolnitev ciljev je bil 30. november 2011.

Za sodelovanje v projektu v okviru zgoraj navedenih ciljev na področju kolesarjenja, teka ali hoje se je v letu 2011 odločilo 9 zaposlenih (v letu 2010, ko smo projekt izvedli prvič, je v njem sodelovalo 7 zaposlenih), od katerih smo vsi izpolnili zadane si cilje. Tudi tokrat je bilo največ energije usmerjene v kolesarjenje. Sodelujoče v projektu in njihove zadane ter dosežene cilje predstavljamo v spodnji tabeli.

UDELEŽENEC	ZADANI CILJI	DOSEŽENI CILJI
Jakob Bojnec	5-krat 25 km kolesarjenja	5-krat 25 km kolesarjenja
Drago Dervarič	1- krat 100 km kolesarjenja	1-krat 100 km kolesarjenja
Omer Faflek	2-krat 8 km hoje	2-krat 8 km hoje
Vili Fujs	2-krat 60 km kolesarjenja	2-krat 60 km kolesarjenja
Stanko Heric	2-krat 60 km kolesarjenja	2 krat 60 km kolesarjenja
	3-krat 5 km hoje	3-krat 5 km hoje
Andrej Kovač	5-krat 25 km kolesarjenja	5 krat 25 km kolesarjenja
	5-krat 3 km hoje	5-krat 3 km hoje
Suzana Pregelj	3-krat 45 km kolesarjenja	3-krat 45 km kolesarjenja
	1-krat 12 km hoje	1-krat 12 km hoje
Ivan Šotič	5-krat 3 km hoje	5-krat 3 km hoje
Aleksandra Vogrinčič	5-krat 25 km kolesarjenja	5-krat 25 km kolesarjenja
	5-krat 3 km hoje	5-krat 3 km hoje



Projekt »Za življenja vredno telo« je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja v letih 2011 in 2012 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

PREDAVANJE NA TEMO KAKO ZMANJŠATI STRES NA DELOVNEM MESTU

V mesecu juniju 2011 je za zaposlene v upravi bilo izvedeno izobraževanje na temo »Kako zmanjšati stres na delovnem mestu«, saj je vsakodnevno delo s strankami zahtevno in zaposleni smo pogosto v konfliktnih situacijah, ki so stresne. Izobraževanje je izvedla ga. Jasna Štamcar iz podjetja Mars Venus d.o.o., cilji pa so bili sledeči:

- Znati prepoznati svoja čustvena stanja.
- Obvladati svoje odzive.
- Upravljalati z dejavniki stresa in jih manjšati.
- Znati upravljati z odnosi s strankami.

Vsebina izobraževanja je bila:

- O stresu
- Stres kot eno izmed naših notranjih stanj
- Vzroki in simptomi stresa na štirih ravneh (kognitivna, emocionalna, fiziološka in vedenjska)
- Stopnje stresa: alarm, obramba, izčrpanost
- Dva cikla stresa
- Soočanje s stresom tukaj in zdaj
- Študije konkretnih primerov in trening veščin
- Odnos do sebe in stik s seboj
- Moč komunikacije
- Komunikacija z zahtevnejšimi (»težavnimi«) sogovorniki in posledično obvladovanje stresa: obvladovanje negativnih čustev, ugotavljanje stresnih dejavnikov na delovnem mestu, strategije in nasveti za zmanjšanje stresa

Izobraževanja se nas je udeležilo 9 zaposlenih in čas štirih ur, kolikor smo poslušali našo predavateljico v sejni sobi podjetja, je zelo hitro minil, kajti skozi številne primere, s katerimi se srečujemo vsak dan, smo se skupaj učili, kako obvladovati stresne situacije, kako jih ublažiti ali se jim morda celo izogniti. Verjamemo, da smo kar nekaj slišane prenesli tudi v prakso.



4. REKREATIVNI SMETARSKI MARATON SAUBERMACHER-KOMUNALA

Takole smo si v našem podjetju peli, ko smo se pripravljali na naš že četrti tradicionalni kolesarski maraton:

*»Vzemite kolesa, v Ivanovce gremo,
na našo staro turo, kjer vedno je lepo.
Se bomo potrudili, da nepozabno bo,
ob ribniku spočili, duha si in telo.«*

In res se je zgodilo tako lepo sončno soboto 3. septembra 2011. Zbrali smo se na sedežu našega podjetja na Noršinski ulici v Murski Soboti, kamor nas je večina udeležencev že prikolesarila. Tako smo se ogreli za našo približno 11 kilometrov dolgo pot v Ivanovce, kamor smo se po tradiciji odpravili že četrtič. Pot nas je vodila skozi Sebeborce, kjer smo naredili krajši postanek, nato pa je bil kar hitro pred nami ivanovski hrib, ki nam je tudi tokrat bil eden od izzivov pred prihodom na cilj. A polni energije, ki smo jo že ves čas nabirali v sklopu naših ostalih aktivnosti v projektu »Za življenja vredno telo«, je ta vzpon uspešno premagalo vseh deset kolesarjev in bili



smo zadovoljni, ko smo se lahko spočili v senci. Da pa le ne bi postali preveč leni, smo se odpravili tudi na daljši sprehod do ribnika našega sodelavca v prečudoviti naravi, kjer smo se naužili svežega zraka in si nabrali potrebnih moči za vrnitev proti domu.



S prepeljanim maratonom je tako tudi večina udeležencev izpolnila enega izmed zadanih ciljev v okviru kolesarjenja in našo željo v projektu, da bi zaposleni organizirali vsaj kakšno skupinsko vadbo v času poteka projekta »Za življenja vredno telo«.

Projekt »Za življenja vredno telo« je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja v letih 2011 in 2012 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

JESENSKI POHOD NA KOSTANJEV PIKNIK V BAKOVCE

Projekt »Za življenja vredno telo« smo oktobra 2011 povezali tudi s tradicionalnim kostanjevim piknikom. Čeprav smo prebrali kar nekaj o zdravilni moči kostanjev, smo želeli, da bi imel piknik še več pozitivnih učinkov, zato je bilo udeležencem predlagano, da se na piknik v Bakovce odpravimo peš. Na pohod se nas je prijavilo kar nekaj, a so se mu nekateri iz opravičljivih ali zdravstvenih razlogov morali odpovedati. Se pa najbolj vztrajni trije nismo predali.

Najprej smo v sejni sobi ob prisotnosti zdravnika dr. Leona Langa opravili merjenje pritiska in srčnega utripa ter predihanosti pljuč. Dobili smo navodila za na pot, nato pa smo krenili na 7,2 kilometra dolgo turo do Bakovec, na kateri smo v sodelovanju z našim zdravnikom še dvakrat opravili merjenje predihanosti pljuč in srčnega utripa. Kljub močnemu vetru, ki je pihal tisti jesenski petek, so v prijetni družbi kilometri kar ostajali za nami in hitro nas je razveselila pozdravna tabla krajanov Bakovec. Zadovoljni smo se ob nogometnem igrišču okrepčali s sladkimi kostanji, ki so jih medtem, ko smo sami pešačili, pripravili naši sodelavci.



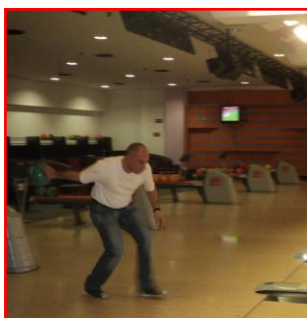
Projekt »Za življenja vredno telo« je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja v letih 2011 in 2012 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

SPOMLADANSKI IN JESENSKI BOWLING ZAPOSLENIH



Bowling je pravzaprav preprosta igra. Zakotališ kroglo po progi in z njo podreš keglje. Prav zato je igra tako priljubljena že toliko časa. Igra je v različnih oblikah znana že od nekdaj – zbijanje kegljev s kamnom ali kroglo. Število kegljev se je spreminjalo (7, 9, 10). Leta 1985 je bil ustanovljen American Bowling Congress z namenom, da bi poenotili pravila igre. Je igra za zabavo in tudi resen šport, ki ima danes v svetu 17 milijonov registriranih igralcev, ki tekmujejo v različnih ligah in prvenstvih. Že nekaj časa pa se svetovna zveza trudi, da bi bowling postal tudi olimpijski šport.

Da je bowling igra, ki druží in hkrati tudi dobra rekreacija v hladnejših dneh, smo že leta 2008, ko smo prvič šli organizirano bowling, ugotovili tudi zaposleni v našem podjetju. Od takrat bowling organiziramo vsaj dvakrat letno, naši sodelavci pa se udeležujejo še različnih turnirjev na tem področju. Kot zanimiv šport, primeren za vse starosti in oba spola je postal tudi del našega projekta, o katerem govorimo v tej številki internega časopisa.



Ob igranju bowlinga smo se v letu 2011 srečali februarja in novembra. Za lažjo predstavbo, kako dobri smo, rezultati februarskega bowlinga v spodnji tabeli.

IME IN PRIIMEK	Povprečno število podrtih kegljev	Skupno število podrtih kegljev
1. DRAGO DERVARIČ	118	591
2. SIMON STANKO	108	652
3. PETER NEMEC	106	638
4. VILI FUJS	102	615
5. MARJAN SOČIČ	94	569
6. ANDREJ KOVAČ	86	432
7. LIDIJA HORVAT	77	386
8. JASMINA ŠKAPER	76	381
9. ALEKSANDRA VOGRINČIČ	74	446
10. NIKOLAJ MORČIČ	71	501
11. KLAUDIJA ŠEK	63	446

NOGOMETNI TURNIR V GNASU

Kot že nekaj let zapovrstjo smo se tudi lansko drugo novembrsko soboto odpravili v avstrijsko mesto Gnas, kjer se je odvijal že 10. mednarodni nogometni turnir podjetij iz skupine Saubermacher. To je vsako leto priložnost, da se srečamo z zaposlenimi v koncernu iz vse Evrope, je pa hkrati tudi pravi športni dogodek, ki zahteva veliko kondicijske pripravljenosti, pa tudi veliko motivacije in vztrajnosti. Ekipa našega podjetja se je na turnir pripravljala že dober mesec pred samim dogodkom in sicer na trening tekmar v prekmurskih telovadnicah.



10. turnir je za naše igralce bil poseben tudi zato, ker nas je v Avstrijo spremljala ekipa regionalne televizije TV Idea – Kanal 10, ki je posnela del dogajanja, kar si bomo lahko ogledali v oddaji na njihovi



televiziji, v kateri bo predstavljen naš projekt. Velika mera športne zagnanosti je obrodila sadove in tako se je ekipa Saubermacher-Komunale po kar nekaj težkih tekmah in z malo športne smole na koncu uvrstila na četrto mesto. Smo pa zato bili toliko bolj veseli prvega mesta naše navijaške



skupine, ki je ta dan prav tako porabila veliko energije in se športno udeleževala, medtem ko je vztrajno skakala in navijala na tribunah.



Projekt »Za življenja vredno telo« je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja v letih 2011 in 2012 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

REZULTATI ANKETE O SODELOVANJU V PROJEKTU »ZA ŽIVLJENJA VREDNO TELO 2011«

V mesecu januarju 2012 smo izvedli anketo med tistimi zaposlenim, ki so v letu 2011 neposredno sodelovali v projektu in sicer tako, da so se prijavili za sodelovanje in si izbrali enega izmed ciljev v okviru kolesarjenja, teka ali hoje.

Anketiranih je bilo 9 vključenih zaposlenih, od tega 7 moških in 2 ženski. Povprečna starost sodelujočih je bila 47 let, kar kaže na to, da v projektu sodelujejo tudi starejši zaposleni. Rezultati ankete, ki so bili hkrati izhodišče za razpis projekta v letu 2012, so prikazani spodaj.

	Število sodelujočih	Število sodelujočih v %
1. V okviru katere aktivnosti ste si v letu 2011 zastavili svoj cilj?		
a) kolesarjenje	7	77,78%
b) tek	1	11,11%
c) hoja	5	55,56%
2. Ali ste v projektu sodelovali že v letu 2010?		
a) da	9	100,00%
b) ne	0	0,00%
3. Ali ste dosegli cilje, ki ste si jih zadali?		
a) Da, cilje sem dosegel v obsegu kot sem si jih zadal.	6	66,67%
b) Zadane cilje sem presegel.	3	33,33%
c) Zadanih ciljev nisem dosegel.	0	0,00%
4. Ali sodelujete tudi pri drugih športnih aktivnostih, ki jih izvajamo v podjetju?		
a) da	8	88,89%
b) ne	0	0,00%
4.1. Če da, pri katerih?		
a) bowling	6	66,67%
b) kolesarski maraton	8	88,89%
c) nogomet	5	55,56%
d) športne igre na predpočitniškem pikniku	4	44,44%
5. Na kakšen način ste dosegli zadane cilje?		
a) s sodelovanjem na rekreativnih/tekaških maratonih ali pohodih	4	44,44%
b) v okviru samostojno organiziranega kolesarjenja, teka ali hoje	7	77,78%

Projekt »Za življenja vredno telo« je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja v letih 2011 in 2012 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

6. Ali ste katerega izmed ciljev dosegli tudi v okviru skupno organiziranih aktivnosti v podjetju oziroma z ostalimi sodelujočimi v projektu?		
a) da	6	66,67%
b) ne	3	33,33%
7. Kaj ste sami pridobili s sodelovanjem v projektu?		
a) Izboljšal sem svojo psihofizično kondicijo.	6	66,67%
b) Dvignil sem svojo samozavest in zavedanje, da zmorem.	4	44,44%
c) Prispeval sem k zaščiti oziroma ohranjanju svojega zdravja.	7	77,78%
d) Naučil sem se bolj zdravega načina življenja.	3	33,33%
e) Drugo		
8. Ali ste bili z izvedbo projekta v letu 2011 zadovoljni?		
a) da	9	100,00%
b) ne	0	0,00%
c) delno	0	0,00%
9. Kaj bi v okviru projekta želeli dodatno?		
	- več sodelujočih - skupno telovadbo pozimi - športni dnevi - planinarjenje	
10. Ali se boste za sodelovanje v projektu prijavi tudi v letu 2012?		
a) da	9	100,00%
b) ne	0	0,00%
c) še ne vem	0	0,00%
11. Ali bi si želeli športni dan zaposlenih?		
a) da	9	100,00%
b) ne	0	0,00%
12. Želite še kaj povedati?		
	- projekt je pozitiven za posameznike in za kolektiv - super ideja - vprašati zaposlene, kaj bi še želeli	

LETO 2012

Razpis smo objavili v mesecu februarju 2012, zaposleni pa so se za sodelovanje lahko odločili do 30. marca 2012. Tudi v letošnjem letu smo razpisali cilje s treh področij, to je kolesarjenja, teka ali hoje, ki so razvidni iz opisa projekta na začetku pričujoče številke glasila. Rok za izpolnitev ciljev je bil 30. september 2012.

Za sodelovanje v projektu v okviru razpisanih ciljev na področju kolesarjenja, teka ali hoje se je v letu 2011 odločilo 14 zaposlenih (v letu 2011 je v njem sodelovalo 9 zaposlenih), od katerih nas je 13 izpolnilo cilje, ki smo si jih zadali. Večina sodelujočih se je odločila za kolesarjenje in hojo, začeli pa smo prvič tudi s tekom. Sodelujoči v projektu in njihovi zadani ter doseženi cilje so razvidni iz tabele spodaj.

UDELEŽENEC	ZADAN CILJI	DOSEŽENI CILJI
Jakob Bojnec	5-krat 25 km kolesarjenja	5-krat 25 km kolesarjenja
	3-krat 5 km hoje	3-krat 5 km hoje
Drago Dervarič	1-krat 100 km kolesarjenja	-
Omer Faflek	5-krat 3 km hoje	5-krat 3 km hoje
Vili Fujs	3-krat 45 km kolesarjenja	3-krat 45 km kolesarjenja
Boris Hašaj	5-krat 3 km hoje	5-krat 3 km hoje
Stanko Heric	2-krat 60 km kolesarjenja	2-krat 60 km kolesarjenja
	5-krat 3 km hoje	5-krat 3 km hoje
Andrej Kovač	5-krat 25 km kolesarjenja	5-krat 25 km kolesarjenja
	3-krat 5 km hoje	3-krat 5 km hoje
Suzana Pregelj	3-krat 45 km kolesarjenja	3-krat 45 km kolesarjenja
	1-krat 12 km hoje	1-krat 12 km hoje
Darko Roman	3-krat 45 km kolesarjenja	-
	3-krat tek nad 8 km	3-krat tek nad 8 km
	1-krat 12 km hoje	1-krat 12 km hoje
Jožef Serec	5-krat 25 km kolesarjenja	5-krat 25 km kolesarjenja
	5-krat 3 km hoje	5-krat 3 km hoje
Darko Svetec	3-krat 45 km kolesarjenja	-
	3 teki nad 8 km	3 teki nad 8 km
Ivan Šotič	3-krat 5 km hoje	3-krat 5 km hoje
Ivanka Šömen	5-krat 25 km kolesarjenja	5-krat 25 km kolesarjenja
	3-krat 5 km hoje	3-krat 5 km hoje
Aleksandra Vogrinčič	5-krat 25 km kolesarjenja	5-krat 25 km kolesarjenja
	5-krat 3 km hoje	5-krat 3 km hoje
Borut Pahor	en mali maraton (21 km)	en mali maraton (21 km)

Projekt »Za življenja vredno telo« je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja v letih 2011 in 2012 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

ŠPORTNI DAN ZAPOSLENIH IN DRUŽINSKIH ČLANOV

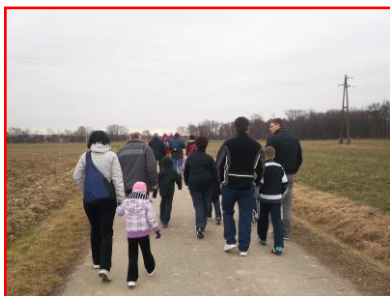
V smislu našega poslanstva, ki je »ustvarjamo zdravo okolje«, smo tudi letos v okviru projekta »Za življenja vredno telo« organizirali športni dan zaposlenih. Ker pa smo v mesecu decembru lani pridobili tudi osnovni certifikat Družini prijazno podjetje, smo to dvoje združili in na športni dan povabili tudi družinske člane zaposlenih. To je bil tako imenovani prvi športni dan zaposlenih in družinskih članov, ki je potekal v soboto, 3. marca 2012.

OSNOVNI CERTIFIKAT

Družini
prijazno
podjetje

Odpravili smo se na pohod, saj so napor, za razliko od ostalih vrst rekreacije, ki jim je izpostavljeno telo med hojo, majhni. Sklepi ne trpijo tako kot pri teku, tudi srce je manj obremenjeno, zato pa hoja najbolj koristi prav srcu in pljučem. Poleg tega je odlična za krepitev mišic nog in zadnjice, ki cele dneve spijo ob sedečem delu. Kot vse ostale vrste rekreacije hoja, poleg tega, da je povsem naravna in prijazna do telesa, deluje antistresno, pospešuje presnovo in izboljšuje spanec.

Zbrali smo se ob športnem centru v Nemčavcih, kjer smo se okrepčali z jutranjo kavico in čajem ter domačimi dobrotami, ki so jih spekle naše mame in žene, nato pa smo krenili na pot proti naselju Martjanci. Med potjo smo našli tudi čas za klepet, za katerega nam v vsakdanji naglici pogosto zmanjka časa. V prijetnem vzdušju je pot do Martjanec hitro minila in že je bil čas za počitek in malico ter jabolko za zdravje. Ko smo se vračali, smo že kovali načrte za naš naslednji športni dan drugo pomlad. Ves čas smo hodili po kolesarski stezi, da bi bila naša pot varna. Prehodili smo približno 4 km, na kar so bili ponosni tako naši najmlajši kot tudi nekoliko starejši.

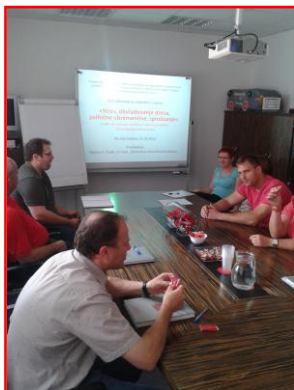


Projekt »Za življenja vredno telo« je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja v letih 2011 in 2012 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

STRES, OBVLADOVANJE STRESA, PSIHIČNE OBREMENITVE, SPROŠČANJE (izobraževanje za zaposlene v upravi)

V četrtek, 31. maja 2012, smo se zaposleni v upravi zbrali v sejni sobi, kjer nam je gospod Stjepan Z. Radič, dr. medicine v Zdravstvenem domu Murska Sobota, sicer pa pooblaščen zdravnik v našem podjetju, predaval o stresu, psihičnih obremenitvah in sproščanju, čemur je sledila tudi zanimiva diskusija.

Govorili smo o tesnobi in načinih, kako se z njo uspešno spopasti, o tem, da je poleg genetike tudi od okolja odvisno, v katero smer se bomo osebno razvijali, o tehnični in čustveni inteligenci, nadalje o stresu – o tem, kako ga prepoznamo, katere so njegove faze in kakšne vrste stresa poznamo ter se dotaknili posledic stresa na delovnem mestu in nasvetov, kako stres zmanjšati oziroma se mu izogniti. Predavanje je bilo zanimivo, saj se je vsak posameznik skozi razlago zdravnika na vsakdanjih primerih lahko zamislil in se vprašal, kako se sam obnaša v opisanih situacijah.



PRISILNA DRŽA, DVIGOVANJE BREMEN TER PREVENTIVNE AKTIVNOSTI ZA PREPREČEVANJE POKLICNIH BOLEZNI, ZNAČILNIH ZA POKLIC (izobraževanje za zaposlene na terenu)

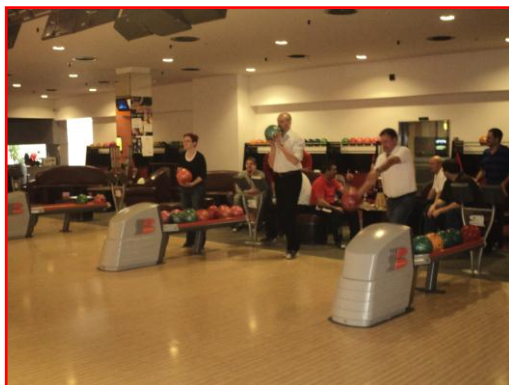
Zaposleni na terenu, to je vozniki in komunalni delavci, so predavanje dr. Radiča o dejavnikih, s katerimi se srečujejo pri svojem delu, poslušali v četrtek, 7. junija 2012. Po odzivu sodeč, ko so odhajali s predavanja, so tudi sami slišali veliko zanimivega o prisilni drži, dvigovanju bremen in preventivnih aktivnostih, ki jih morajo izvajati, da bi se izognili poklicnim boleznim, ki so značilne za njihov poklic.



Projekt »Za življenja vredno telo« je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja v letih 2011 in 2012 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

BOWLING 2012

Tudi letos nismo pozabili na sedaj že tradicionalno popoldansko druženje ob igranju bowlinga, ki je potekalo v sredo, 14. marca 2012 v Party Maxu v Trgovskem centru Maksimus v Murski Soboti. Za bowlanje se nas je odločilo 12, nekaj pa je bilo takih, ki zaradi zdravstvenih razlogov sicer niso bowlali, so pa zato zagreto navijali za nas in nas vzpodbujali. Pridno pa že načrtujemo jesenski bowling zaposlenih v drugi polovici meseca novembra.



Ob igranju bowlinga smo se pomerili še večkrat in sicer v zimskem času na tekmah Pomurske gospodarske bowling lige, v kateri smo na koncu zasedli odlično drugo mesto ter na drugem



dobrodelnem bowling turnirju Maximus, na katerem so se zbirala sredstva za otroški oddelek Splošne bolnišnice Murska Sobota. S sodelovanjem na dobrodelnem turnirju smo znova dokazali, da smo družbeno odgovorni in da nam ni vseeno za okolje, v katerem delamo in živimo ter da izpolnjujemo svoje poslanstvo, to je, da ustvarjamo zdravo okolje.



Še posebej ponosni pa smo v podjetju Saubermacher-Komunala na letos prvič organiziran bowling turnir podjetij iz skupine Saubermacher v Sloveniji, ki smo ga simbolično, v skladu z dejavnostjo, ki jo opravljamo, poimenovali »Čistimo keglje 2012«. Na turnirju je sodelovalo 11 ekip iz 5 podjetij skupine Saubermacher v Sloveniji, med njimi tudi tri ekipe našega podjetja. Turnir je presegel pričakovanja vseh – tako nas organizatorjev kot udeležencev in poslovili smo se v želji, da podoben dogodek organiziramo tudi v naslednjem letu. Ekipa našega podjetja so dosegle 1. mesto (ekipa Prva liga), 4. mesto (ekipa XXXX-men) in 10. mesto (ekipa Kruglaši).

5. KOLESARSKI MARATON SAUBERMACHER-KOMUNALA

Meseca septembra letos smo organizirali že peti tako imenovani rekreativni smetarski maraton Saubermacher – Komunala, ki je za vse kolesarje v našem podjetju vedno znova zanimiv dogodek. Za kolesarjenje se je letos odločilo 10 zaposlenih, ki smo kolesarili iz Murske Sobote v Ivanovce in nazaj. Ugotavljamo, da je naše kolesarjenje vsako leto manj naporno, kar je še en dokaz več, da s številnimi aktivnostmi v okviru našega projekta izboljšujemo svojo kondicijo.

Letos smo na maraton povabili tudi kolega iz podjetja Saubermacher Slovenija in morda je to izhodišče za to, da bomo nekoč podjetja v skupini Saubermacher pripravila tudi kakšno skupno kolesarjenje.

Maraton je tudi tokrat minil v prijetnem vzdušju, v kar seveda nismo dvomili, kakor se tudi nismo izneverili tradiciji, ko smo se po končanem prvem delu kolesarjenja in okrepčilu podali na pešačenje do sodelavčevega ribnika, s čimer smo se dodatno razgibali.



Projekt »Za življenja vredno telo« je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja v letih 2011 in 2012 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

NOGOMET 2012

Priprave na letošnji mednarodni nogometni turnir podjetij Saubermacher v Gnasu so se začele že v mesecu avgustu, ko smo dobili povabilo na sedaj že 11. tradicionalni turnir. Hitro in soglasno smo se odločili za sodelovanje in že začeli kovati načrte, kako se kar najbolje pripraviti. Kljub temu, da gre v prvi vrsti za druženje, naše nogometaše namreč vedno znova žene tudi želja po dobrem rezultatu.

Turnir se bo odvijal drugo soboto v mesecu novembru, z aktivnimi pripravami pa smo začeli v torek, 25. septembra 2012, ko smo odigrali prvo trening tekmo v Turnišču. Pomerili smo se z ekipo tamkajšnjega kluba veteranov in sicer na njihovem igrišču z umetno travo. Rezultat je bil 9:9, utrujenost naših igralcev pa velika. Očitno je poletno lenarjenje dodalo svoje. Soglasno so se igralci odločili, da je potrebno nadaljevati s konkretno rekreacijo vsak dan.



Naslednji trening je sledil že naslednji torek, ko so se naši nogometaši znova srečali z nogometnimi prijatelji v Turnišču. Tokrat smo bili z rezultatom bolj zadovoljni, saj smo ugnali nasprotno ekipo. Do turnirja v mesecu novembru načrtujemo še vsaj 2 treninga v telovadnici. Upamo, da bo rezultat vseh teh aktivnosti dobra in uigrana igra v dvorani športnega centra v Gnasu, kjer se bomo pomerili z ekipami iz drugih evropskih podjetij Saubermacher, ki nam jih bo določil žreb. Ne glede na uvrstitev pa verjamemo, da bomo znova preživeli zanimiv dan, poln rekreacije in zabave ter druženja v pravem športnem duhu. In če bomo s tem okrepili telo in duha, smo svoj namen že dosegli.



ŠOLA ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA

V mesecu septembru 2012 smo začeli s sicer že za leto 2011 načrtovano Šolo zdravega načina življenja, ki jo izvajamo v sodelovanju z Zavodom za zdravstveno varstvo Murska Sobota. V okviru šole bomo do začetka meseca novembra izvedli sedem predavanj, namenjenih vsem zaposlenim, na katerih nam bo mag. Branislava Belovič, priznana strokovnjakinja za zdravo prehrano, predstavila spodaj navedene teme. Poleg predavanj pa smo v okviru naše šole že izvedli tudi meritve dejavnikov tveganja z individualnim svetovanjem, katerih utrinki so predstavljeni skozi fotografije v nadaljevanju.

1. DEJAVNIKI TVEGANJA IN ZDRAVJE – predavanje (13. september 2012)

KAJ VPLIVA NA ZDRAVJE?

- spol, starost dednost
- življenjski slog
- socialne in družbene razmere
- delovne in bivalne razmere
- splošne socialno ekonomske, kulturne in okoljske razmere

Vsak dan!

Najmanj ½ ure

KAJENJE

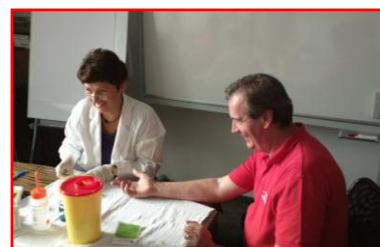
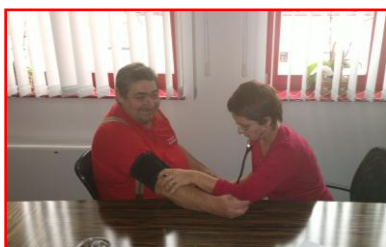
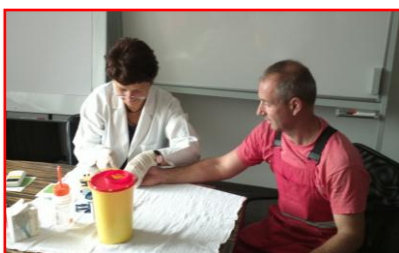
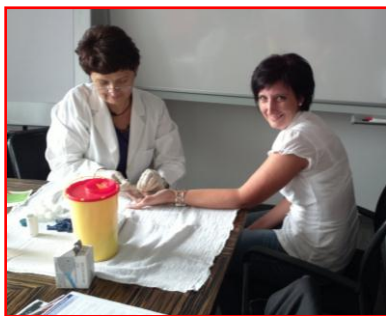
80 % pljučnega raka
bolezni srca in ožilja

- 4 000 škodljivih snovi
- > 150 rakotvornih
- uničuje celice, ki čistijo dihalne poti
- kronično zastrupljanje CO
- poškoduje arterije
- slabi obrambo telesa

2. MERITVE DEJAVNIKOV TVEGANJA (27. september 2012)



Projekt »Za življenja vredno telo« je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja v letih 2011 in 2012 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.



3. OSNOVE ZDRAVE PREHRANE - predavanje (3. oktober 2012)



V mesecu oktobru in v začetku novembra sledijo še naslednja srečanja:

4. PESTRA IN ZDRAVA PREHRANA – predavanje

5. OKUSNO IN ZDRAVO – priprava zdravih jedi in poskušanje

6. TELESNA AKTIVNOST - predavanje

7. PREPREČEVANJE IN ZGODNJE ODKRIVANJE RAKAVIH BOLEZNI - predavanje

Projekt »Za življenja vredno telo« je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja v letih 2011 in 2012 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

REZULTATI ANKETE O SODELOVANJU V PROJEKTU »ZA ŽIVLJENJA VREDNO TELO 2012«

Ker je rok za izpolnitev zadanih ciljev na področju kolesarjenja, teka ali hoje letos bil že 30. september, smo lahko do izida pričujoče posebne številke internega glasila že izvedli tudi anketo med sodelujočimi zaposlenimi, ki je bila v bistvu skorajda identična tisti na začetku leta, ko smo jih povprašali o projektu v letu 2011.

Anketirali smo vse neposredno vključene zaposlene v projekt, to je 11 moških in 3 ženske. Povprečna starost sodelujočih je bila 45 let. Rezultati ankete so prikazani v spodnji tabeli, primerjava s prejšnjim letom pa na strani 27.

	Število sodelujočih	Število sodelujočih v %
1. V okviru katere aktivnosti ste si v letu 2012 zastavili svoj cilj?		
a) kolesarjenje	9	64,29%
b) tek	2	14,29%
c) hoja	11	78,57%
2. Ali ste v projektu sodelovali tudi v letu 2011?		
a) da	10	71,43%
b) ne	4	28,57%
3. Ali ste dosegli cilje, ki ste si jih zadali?		
a) Da, cilje sem dosegel v obsegu kot sem si jih zadal.	11	85,71%
b) Zadane cilje sem presegel.	1	7,14%
c) Zadanih ciljev nisem dosegel.	2	7,14%
4. Ali sodelujete tudi pri drugih športnih aktivnostih, ki jih izvajamo v podjetju?		
a) da	10	71,43%
b) ne	4	28,57%
4.1. Če da, pri katerih?		
a) bowling	8	57,14%
b) kolesarski maraton	9	64,29%
c) nogomet	6	42,86%
d) športne igre na predpočitniškem pikniku	5	35,71%
e) športni dan	8	57,14%
5. Na kakšen način ste dosegli zadane cilje?		
a) s sodelovanjem na rekreativnih/tekaških maratonih ali pohodih	3	23,08%

Projekt »Za življenja vredno telo« je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja v letih 2011 in 2012 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

b) v okviru samostojno organiziranega kolesarjenja, teka ali hoje	9	76,92%
6. Ali ste katerega izmed ciljev dosegli tudi v okviru skupno organiziranih aktivnosti v podjetju oziroma z ostalimi sodelujočimi v projektu?		
a) da	5	38,46%
b) ne	7	61,54%
7. Kaj ste sami pridobili s sodelovanjem v projektu?		
a) Izboljšal sem svojo psihofizično kondicijo.	8	61,54%
b) Dvignil sem svojo samozavest in zavedanje, da zmorem.	6	46,15%
c) Prispeval sem k zaščiti oziroma ohranjanju svojega zdravja.	10	76,92%
d) Naučil sem se bolj zdravega načina življenja.	9	69,23%
e) Drugo		
8. Ali ste bili z izvedbo projekta v letu 2012 zadovoljni?		
a) da	14	100,00%
b) ne	0	0,00%
c) delno	0	0,00%
9. Kaj bi v okviru projekta želeli dodatno?		
	- več vključenih sodelavcev - fitnes - planinarjenje (športni dan) - smučanje - adrenalinski park	
10. Ali se boste za sodelovanje v projektu prijavi tudi v prihodnjih letih?		
a) da	13	92,86%
b) ne	0	0,00%
c) še ne vem	1	7,14%
11. Kako ste zadovoljni z aktivnostmi, ki jih izvajamo v okviru Šole zdravega načina življenja?		
a) zelo sem zadovoljen	10	76,92%
b) zadovoljen sem	3	23,08%
c) nisem niti zadovoljen, niti nezadovoljen	0	0%
d) nisem zadovoljen	0	0%
e) sploh nisem zadovoljen	0	0%
12. Prosimo vas, da v dveh do treh stavkih strnete svoje videnje projekta v letih 2011 in 2012 (kaj menite o njem, kaj ste sami pridobili s sodelovanjem, kako ste zadovoljni).		

Projekt »Za življenja vredno telo« je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja v letih 2011 in 2012 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

Mnenje sodelujočih v projektu v letu 2012...

- *»Projekt je zelo dober, saj vpliva na vsesplošno dobro razpoloženje med delavci v podjetju. Z druženji in aktivnostmi prispevamo k lastnemu boljšemu zdravju, optimizmu in ugodnejši klimi med sodelavci.«*
- *»Odličen projekt za zdravo klimo v podjetju in dvig osveščenosti glede zdravega načina življenja. Skozi projekt se dviga povezanost v kolektivu, kakor tudi način razmišljanja o načinu življenja.«*
- *»S projektom sem zadovoljen in je zelo pozitiven za zdravje. Sam sem z njim pridobil več zagnanosti in volje za šport.«*
- *»Projekt je dobro zasnovan in pridobila sem večjo motivacijo. S projektom sem zelo zadovoljna. Vse čestitke mu!«*
- *»«Zdrav duh v zdravem telesu.«*
- *»Zadovoljen sem.«*
- *»Sedaj bolj gledam na način življenja, trudim se, da zdravo živim. To skušam upoštevati tako pri športnih aktivnostih, kakor tudi pri prehrani, saj oboje vpliva na boljše počutje.«*
- *»Sodelovanje v projektu je prava odločitev in ga priporočam tudi ostalim, saj se bodo boljše počutili.«*
- *»Mislim, da nam primanjkuje časa za to zelo koristno aktivnost. V bodoče čas za te dejavnosti ne bi smel biti ovira. Na tem bom delal in se čim bolj posvečal telesnim aktivnostim.«*
- *»Sem zadovoljen!«*
- *»Projekt ni dober, je odličen, ampak premalo časa imamo za vse to. A se vseeno trudimo, čeprav nas starost prehiteva, kajne?«*
- *»Sodelovanje v projektu me je dodatno motiviralo za rekreacijo, za katero bi drugače morda našla izgovor, da ni bilo časa. Sama sebi sem dokazala, da zmoreš, če hočeš in če imaš jasno zastavljene cilje. S sodelovanjem sem veliko naredila za svoje telo in duha, na kolesu pozabila na težave, ob pešačenju o njih jasno razmislila ter ob druženju s sodelavci v dobrem vzdušju spoznala, kako lepo se lahko imamo, če to hočemo. Svet je lep, le s pravega zornega kota ga moraš gledati. Ker sem sama peljala tudi številne organizacijske naloge v projektu, sem se tudi na tem področju veliko naučila. Zadovoljna sem, ko vidim, da so zadovoljni moji sodelavci, ki sodelujejo v projektu.«*
- *»S projektom v letu 2012 sem zelo zadovoljen, v letu 2011 pa ga še nisem poznal.«*

Projekt »Za življenja vredno telo« je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja v letih 2011 in 2012 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

PRIMERJAVA ANKETE 2011 IN 2012 IN ANALIZA BOLNIŠKIH ODSOTNOSTI V LETIH 2010 IN 2011

Po analizi projekta Za življenja vredno telo v letu 2011 in 2012 ugotavljamo, da dosegamo načrtovane rezultate in da projekt raste tako z vidika števila neposredno vključenih zaposlenih kot tudi z vidika aktivnosti, ki jih izvajamo.

Primerjava rezultatov projekta v obeh letih kaže, da se je za sodelovanje v projektu z izbiro razpisanih ciljev na področju kolesarjenja, teka ali hoje v letu 2012 odločilo 5 zaposlenih več kot lani. Za sodelovanje se je v letu 2011 prijavilo 22% zaposlenih, v letu 2012 pa nekaj čez 29% zaposlenih. Iz navedenega izhaja, da smo zastavljene cilje dosegli, saj smo za leto 2011 načrtovali vključenost vsaj 20% zaposlenih in v letu 2012 vsaj 30% zaposlenih. Poudariti pa moramo, da so skozi ostale aktivnosti, predvsem predavanja, ki jih izvajamo in Šolo zdravega načina življenja v letu 2012 bili vključeni posredno vsi zaposleni. Povprečna starost neposredno sodelujočih v projektu je 46 let, kar potrjuje dejstvo, da se v projekt aktivno vključuje tudi starejša populacija zaposlenih. Najbolj zanimiva panoga v letu 2011 je bilo kolesarjenje, v letu 2012 pa se je tehnica nagnila na stran hoje. Res pa je, da si je v letu 2012 več kot polovica prijavljenih izbrala cilje v dveh panogah hkrati (najpogostejša kombinacija je kolesarjenje in hoja). Zaposleni, ki so v projektu sodelovali enkrat, se odločajo za sodelovanje vedno znova, saj ugotavljamo, da so vsi, ki so sodelovali v projektu že v letu 2010, sodelovali tudi v letih 2011 in 2012, ko so se jim pridružili novi kandidati. V letu 2011 so zastavljene cilje dosegli vsi prijavljeni, v letu 2012 pa jih ni dosegel eden in sicer je bil razlog pomanjkanje časa oziroma prekratki rok za izvedbo. Več kot 70% prijavljenih v projektu sodeluje tudi pri drugih športnih aktivnostih v podjetju, najpogostejše na bowlingu in kolesarskem maratonu, ki sta nekako najbolj priljubljena športa v našem podjetju. Več kot tri četrtine sodelujočih je doseglo zastavljene cilje v okviru samostojno organiziranega kolesarjenja, teka ali hoje, malo manj kot četrtina pa je določen cilj dosegla tudi v okviru skupno organiziranih aktivnosti v podjetju oziroma z ostalimi sodelujočimi, kar pomeni, da je tudi cilj, da se zaposleni družijo, izpolnjen. Več kot polovica sodelujočih meni, da so s sodelovanjem v projektu izboljšali svojo psihofizično kondicijo, prispevali k zaščiti in ohranjanju svojega zdravja ter se naučili bolj zdravega načina življenja. Vsi sodelujoči so z izvedbo projekta tako v letu 2011 kot v letu 2012 zadovoljni. Zaposleni bi si želeli še skupno rekreacijo pozimi, kar smo uresničili z zakupom bowling steze enkrat tedensko v zimskem času, skupno planinarjenje, kar je ideja za športni dan v naslednjem letu, fitness, smučanje, obisk adrenalinskega parka, izrazili pa so tudi željo, da bi v projektu sodelovalo več sodelavcev. Anketirani se bodo za sodelovanje odločili tudi v prihodnje, kar potrjuje, da je projekt dobro sprejet in so se zaposleni z njim identificirali. V anketi za leto 2012 smo jih povprašali tudi o Šoli zdravega načina življenja, s katero so zelo zadovoljni.

Analiza bolniških dni za leto 2011 kaže, da se je število bolniških dni v primerjavi z letom 2010 zmanjšalo za 50% (v letu 2010 949 dni in v letu 2011 474 dni), kar pomeni zmanjšanje za 9,2 dni/zaposlenega oziroma za 43 %. Cilj za l. 2011 je bil zmanjšanje deleža bolniških izostankov za 10% v primerjavi z l. 2010. Upamo, da bomo dosegli planirano zmanjšanje tudi v letu 2012.

Projekt »Za življenja vredno telo« je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja v letih 2011 in 2012 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

DOBER GLAS SEŽE V DEVETO VAS... (o našem projektu smo govorili)

Eden izmed specifičnih ciljev projekta »Za življenja vredno telo«, ki ga je Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije priznal kot projekt promocije zdravja na delovnem mestu, je bilo tudi komuniciranje o projektu s širšo javnostjo. O projektu ves čas pridno komuniciramo na različne načine in v različnih medijih in sicer:

- z objavo člankov o aktivnostih projekta na spletni strani podjetja www.saubermacher-komunala.si pod rubriko Novice,
- z objavo članka *Skrb za življenja vredno okolje nas je vzpodbudila k skrbi za življenja vredno telo* v pomurskem tedniku Vestnik 24. maja 2012,
- v štirih oddajah *Za zdravje* na radiu Murski val v mesecu juniju 2012,
- s prispevkom *Smetarji kolesarijo* v Pomurskem dnevniku na TV Idea-kanal 10 11. septembra 2012,
- v posebni oddaji na TV Idea-kanal 10 v mesecu oktobru 2012, v kateri bomo predstavili celoten projekt v letih 2011 in 2012,
- s članki o naših aktivnostih v Novicah Saubermacher - internem glasilu podjetja Saubermacher Slovenija d.o.o. v letu 2012,
- na vseh naših vabilih za družabno – športna srečanja v okviru projekta »Za življenja vredno telo«
- in med drugim tudi, ko pripovedujemo o projektu svojim poslovnim partnerjem, strankam in prijateljem.

Najlepša hvala vsem, ki ste na kakršen koli način sodelovali v projektu »Za življenja vredno telo« in verjeli vanj. Potrudili se bomo, da bomo s projektom nadaljevali tudi v prihodnje in še naprej ustvarjali *za življenja vredno okolje* ter *za življenja vredno telo*.

Glavna in odgovorna urednica: Aleksandra Vogrinčič

Oblikovanje in tekst: Aleksandra Vogrinčič

Fotografije: arhiv podjetja Saubermacher – Komunala Murska Sobota d.o.o.

Tisk: DigiFot d.o.o.

Naklada: 90 izvodov

Murska Sobota, 12. oktober 2012

Projekt »Za življenja vredno telo« je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja v letih 2011 in 2012 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.