

3. sz. melléklet				
Szentendre Város Egészségtervének 2023. évi Cselekvési Programja				
3. rész: Munkahelyi egészségfejlesztés a városi intézményekben és cégekben				
a: A Dunakanyari Család-és Gyermekjóléti Intézmény Egészségterve 2023				
Program neve	Program Rövid bemutatása	Formája	Célcsoport	Együttműködési lehetőség
A DCSGYI munkatársainak lelki-szellemi egészségmegőrzésére, jólétére irányuló programok	szupervízió	egyéni vagy csoportos foglalkozás		
	kirándulás, túra szervezése - kisebb, kb. 5 km-es túra a közeli hegyekben - Pilis, Visegrádi hegység. Csapatépítő, fizikai állóképesség fejlesztő, örömforrás	évente 1-2 alkalommal, tavaszi és őszi/téli időszakban		
	kertrendezés - az intézmény ketjének rendbetétele - gereblyezés, növények ültetése, környezet szépítés	tavasszal		önkormányzat (növény felajánlás)
b: Püspökmajor Lakótelepi Bölcsőde				
<p>A bölcsődei dolgozók fizikai megterheléséből adódó problémáik megelőzésére, enyhítésére egy helyes tartást, hajolást, emelést bemutató gerinc-torna lehetőségét szerveztem meg. Ez egy tíz alkalomból álló tornagyakorlatok elsajátítására adott lehetőséget. Ezt a mozgatsort munkájuk során alkalmazva sokat tehetnek a gerinc bántalmak megelőzésére, ami sajnos a bölcsődei dolgozók körében gyakori egészségi probléma. Ezen a dolgozók többsége részt vett.</p> <p>Heti két alkalommal a dolgozók számára délutáni lehetőség az intézményben, szakember segítségével jóga gyakorlatok végzése.</p>				
c: Egészségmegőrzés a HBPMK-ban				
<p>kedvezményes uszoda jegy-bérlet - V8 Szentendre, masszázsfofote és egészségügyi – pihenőszoba rendelkezésre állása, rendszeres üzemorvosi vizsgálat konzultációs lehetőséggel, szemészeti vizsgálat és szemüvegtés anyagi támogatása, üzemorvosi tájékoztató (pl. Epien használatáról), rugalmas munkavégzés: rugalmas munkaidőkeret táv munka szabadtéri csapat-összekovácsoló nap szervezése a jobb munkahelyi kapcsolatok kialakítása és kiegyensúlyozottabb munkavégzés érdekében,</p>				
d: Gondozási Központ Szentendre				
<p>-A GKp dolgozói számára évente egy összintézményi kirándulást szoktunk szervezni, melynek célja az ország különböző területeinek megismerése, túrázás és egyben csapatépítés.</p> <p>-Intézményünk átgondolva megtartotta a SZÉP kártya caffetériát. E mellett tudatosan döntöttem, mert így biztosan kikapcsolódásra, rekreációra költik a dolgozók a feltöltött összeget.</p> <p>-Tavaly a nyári időszakban ingyenes gyógytorna foglalkozások voltak a GKp-ban. Célja: a gondozók hát izomzatának erősítése, a derékfájdalmak, illetve az esetleges gerinc sérv megelőzése, tudatos testtartás és a helyes betegemelés technikájának elsajátítása</p>				
e: Aquapalace Kft.				
<p>- a saját dolgozóinak úzás lehetőségét biztosít kedvezménnyel, - saját defibrillátor készüléket vásárolt.</p>				