

ΠΛΑΙΣΙΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΟΝ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΧΩΡΟ ΜΕΣΩ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ – ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ

Πολλοί επιστήμονες αναφέρουν ότι η καθιστική ζωή και ο παθητικός τρόπος ζωής, οι σημερινές συνθήκες εργασίας, η υποκινητικότητα, το άγχος και η αποχή από τις φυσικές και αθλητικές δραστηριότητες, έχουν σχέση με την εμφάνιση προβλημάτων υγείας όπως καρδιαγγειακές παθήσεις, υπέρταση, παχυσαρκία, διαβήτης, οστεοπόρωση, καρκίνος κ.α. Επίσης οι μυοσκελετικές παθήσεις, η κόπωση, το στρες, οι πονοκέφαλοι και η ευερεθιστικότητα είναι τα πιο συχνά αναφερόμενα προβλήματα υγείας που σχετίζονται με την εργασία.

Την ανάγκη εφαρμογής προγραμμάτων Προαγωγής Υγείας σε δημόσιες και ιδιωτικές επιχειρήσεις, τα οποία μπορούν να μειώσουν τις ασθένειες και τις απουσίες των εργαζομένων έως και 36%, τονίζει το **Ευρωπαϊκό Δίκτυο Προαγωγής Υγείας στους Χώρους Εργασίας (ENWHP)**. Συνεχόμενες διεθνείς μεταanalύσεις ερευνών (Aldana, 2001; Carruth & Carruth, 2009, Chapman, 2012; iga.Report 28, 2015) για το κόστος-όφελος των προγραμμάτων με σύστημα **ROI (Return on Investment)** αναφέρουν μια αναλογία **1:2,3 έως 1:3,7 \$** σε σωστά δομημένα προγράμματα με ελεγχόμενες μετρήσεις σε κόστη ασθενειών και απουσιών.

Ανταποκρινόμενη στις απαιτήσεις της εποχής η **Primus** που λειτουργεί ως Πρότυπο Κέντρο Εκπαίδευσης Στελεχών Επιχειρήσεων με παρουσία στην Αθήνα, Θεσσαλονίκη και Πάτρα, υλοποιώντας Σεμινάρια και Εκπαιδευτικά Προγράμματα σε όλη την Ελλάδα, με κύριο μέλημα της την καινοτόμα και υψηλού επιπέδου εκπαίδευση, έχει αναπτύξει ένα πρωτοποριακό πρόγραμμα προαγωγής υγείας στον εργασιακό χώρο με δράσεις αθλητικής και κινητικής αναψυχής μέσω διαλέξεων και πρακτικών εφαρμογών. Το πρόγραμμα έχει σκοπό:

- Να ενημερώσει και να ευαισθητοποιήσει τους συμμετέχοντες σε κατευθύνσεις που συμβάλλουν στο πλαίσιο της Προαγωγής Υγείας & Ευεξίας ως μέρος της σύγχρονης διαχείρισης της υγείας στον εργασιακό χώρο.
- Να ενισχύσει και να αναπτύξει «αμυντικούς» μηχανισμούς απέναντι σε επιβαρυντικούς παράγοντες που αναπτύσσονται εντός και εκτός χώρου εργασίας ώστε να υπάρξει βελτίωση της ποιότητας ζωής τους.

- Τέλος, αποσκοπεί στη δημιουργία υπεραξίας, τη βελτίωση του εργασιακού περιβάλλοντος, την εξοικονόμηση πόρων και την ανάδειξη της ΕΚΕ για τις επιχειρήσεις και οργανισμούς που υιοθετούν το μοντέλο προαγωγής Υγείας & Ευεξίας στον Εργασιακό χώρο.

Με την απαραίτητη συνεργασία των τμημάτων των οργανισμών και εταιριών στόχος παραμένει η αποτελεσματικότερη και αποδοτικότερη συμμετοχή του κάθε εργαζόμενου ενισχύοντας την εργασιακή του ικανότητα με αμφίδρομο όφελος στο εργασιακό περιβάλλον.

Στην προσπάθεια αυτή η **Primus** ενισχύει αυτό το καινοτόμο πρόγραμμα με την αρωγή του Ελληνικού Οργανισμού Εργασιακής Άθλησης και Υγείας αξιοποιώντας την ανάλογη εμπειρία – τεχνογνωσία του.

Ο Ελληνικός Οργανισμός Εργασιακής Άθλησης και Υγείας (Hellenic Organization for Company Sport & Health, εν συντομία **HOCSH**) είναι ένας μη κερδοσκοπικός οργανισμός με 5ετή δράση ο οποίος συστάθηκε με σκοπό τη βελτίωση της υγείας μέσα από αθλητικές, ψυχαγωγικές και επιμορφωτικές δράσεις στο πλαίσιο του εργασιακού περιβάλλοντος προάγοντας την Υγεία και Ευεξία στον εργασιακό χώρο.

Αποτελεί αναγνωρισμένο και ενεργό μέλος της **Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Εργασιακού Αθλητισμού (EFCS)** και της **Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Εργασιακού Αθλητισμού (WFCS)**, λειτουργεί υπό την αιγίδα τους και συμμετέχει στην Διοίκηση αυτών, εξασφαλίζοντας τεχνογνωσία, ανταλλαγή καλών πρακτικών και συμμετοχή των Ελληνικών ομάδων στις διεθνείς αθλητικές διοργανώσεις της.

Για την οργάνωση και υλοποίηση των δράσεων η **Primus** έχει δημιουργήσει ειδική επιστημονική ομάδα με πείρα και γνώση σε θέματα προαγωγής υγείας στον εργασιακό χώρο επίσης μέσα από την πολυετή εμπειρία του **HOCSH** σε διοργάνωση αθλητικών συναντήσεων μπορεί να συντονίσει και να υποστηρίξει ποικίλες - ποιοτικές δραστηριότητες τόσο εντός όσο και εκτός εργασίας με στόχο τη συμμετοχή για έναν ενεργό κινητικό τρόπο ζωής με:

- Ημέρα υγείας στον χώρο εργασίας
- Δημιουργία τουρνουά σε διάφορα αθλήματα – τεχνική υποστήριξη
- Θεματικές εξορμήσεις
- Σε αυτή την προσπάθεια καλούνται τόσο οι διοικήσεις όσο και εργαζόμενοι του ιδιωτικού και δημόσιου τομέα να συμβάλλουν με ενέργειες που θα δημιουργήσουν τα απαραίτητα μέτρα-πράξεις για να ενισχύσουν την προαγωγή υγείας στον εργασιακό χώρο.