

ŁÓDŹ, 27 CZERWCA 2019 R.

KONFERENCJA

JAK ZARZĄDZAĆ AKTYWNOŚCIĄ FIZYCZNĄ I ZDROWYM ODŻYWIANIEM W FIRMACH? WNIOSKI PRAKTYCZNE Z OGÓLNOPOLSKIEGO BADANIA PRACOWNIKÓW

Iwona Bartczak, Katarzyna Salska-Kopeć
Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Łodzi
"Bibliotekarzy aktywnych upadki i wzloty", czyli
perypetie pewnej inicjatywy oddolnej



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY
IM. PROF. J. NOFERA



PRZYCZYNY WDROŻENIA AKCJI

- Brak inicjatyw w zakresie aktywności fizycznej w firmie.
- Wzrost popularności kart sportowych oferowanych przez pracodawców.
- W grupie siła, czyli jednak jest nas więcej aktywnych w bibliotece.

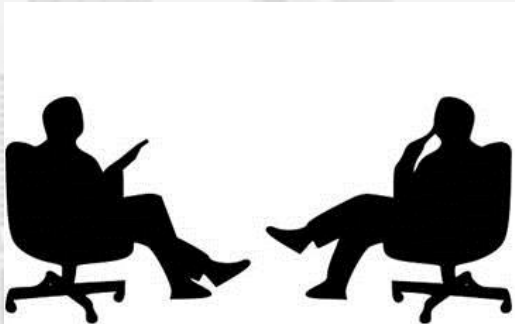


INSTYTUT MEDYCYNY PRACY
IM. PROF. J. NOFERA



ROZPOZNANIE SYTUACJI, CZYLI MOŻNA BYŁO INACZEJ

Diagnostując potrzeby ograniczyliśmy się do rozmów indywidualnych... przede wszystkim z bibliotekarzami już aktywnymi.



PORA NA KONKRETY

- Nawiązanie kontaktu z przedstawicielem spółki Benefit System.
- Negocjacje prowadzone przez Komisję Socjalną.
- Niepowodzenie.



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY
IM. PROF. J. NOFERA



PAMIĘTNY ROK 2012 – DWA NIEUDANE PODEJŚCIA I ... SUKCES!

Propozycja 1 (luty)

- Zakup przez instytucję karnetów do wybranych przez załogę obiektów.

Propozycja 2 (marzec)

- Zakup karnetów na jeden z basenów dla wszystkich zainteresowanych.

Propozycja 3 (grudzień)

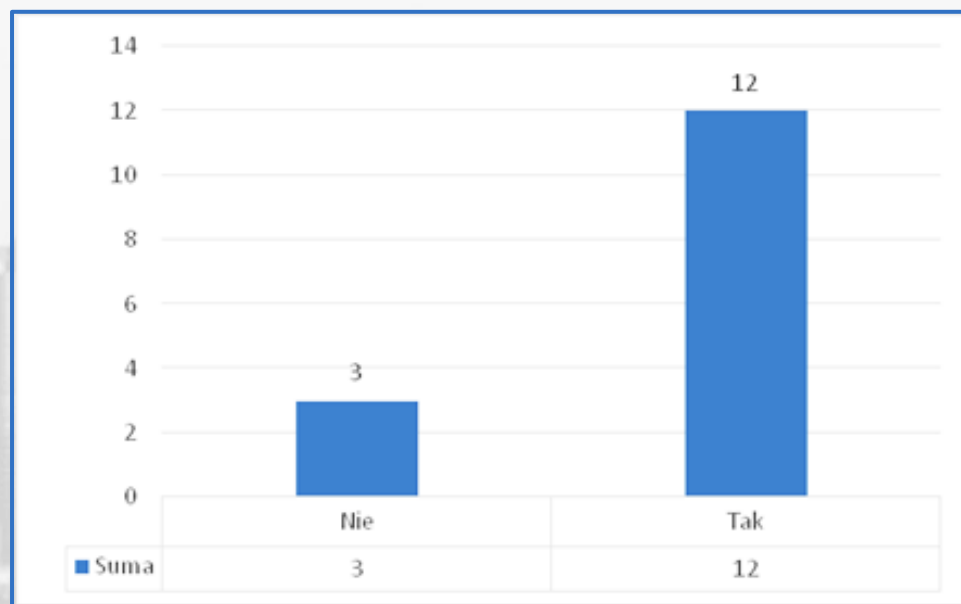
- Dofinansowanie przez placówkę karnetów zakupionych indywidualnie.



ANKIETA EWALUACYJNA

Czy uczestniczy Pan/Pani w szeroko pojętych aktywnościach sportowych?

Twierdząco odpowiedziało 80 % ankietowanych.



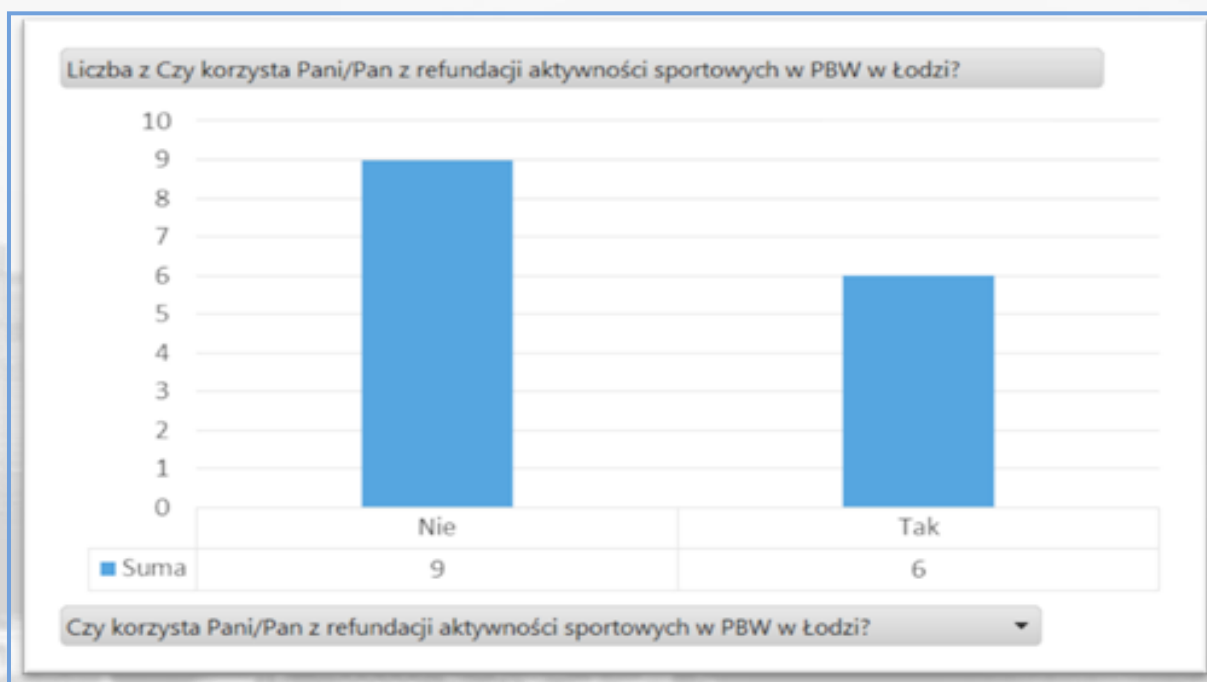
W jakich szeroko pojętych aktywnościach sportowych Pan/Pani uczestniczy?

- jazda na rowerze
- turystyka piesza
- nordic walking
- wycieczki
- fitness
- zumba
- pilates
- biegi
- zdrowy kręgosłup
- stretching
- sporty drużynowe



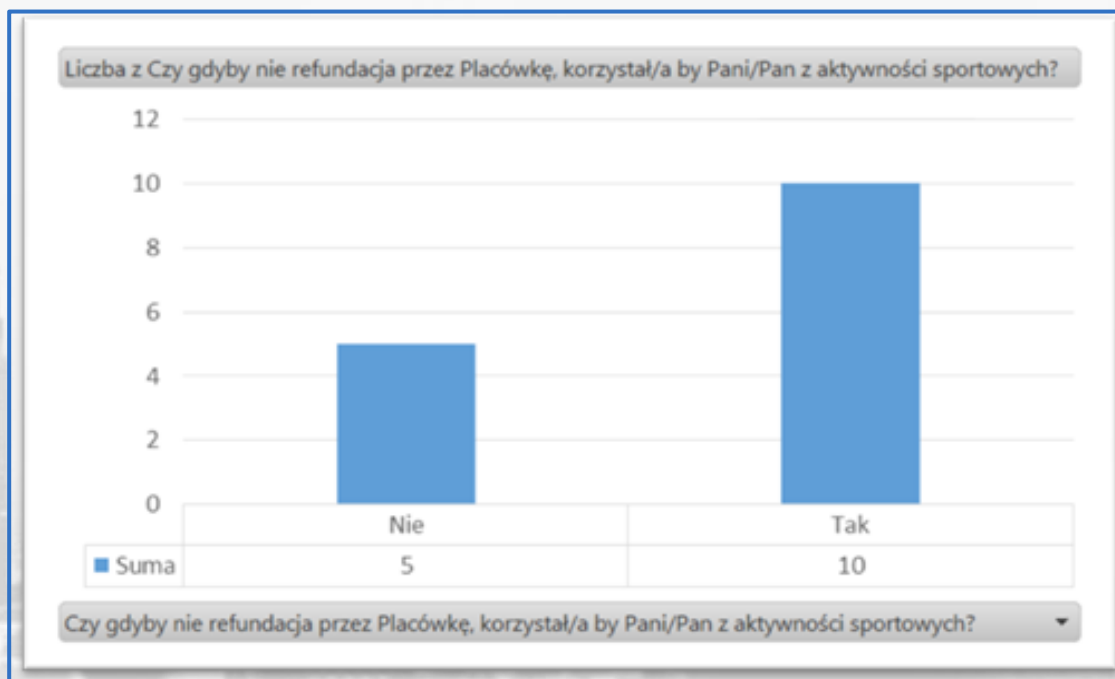
Czy korzysta Pan/Pani z refundacji aktywności sportowych w PBW w Łodzi?

- 40% odpowiedziało pozytywnie
- 60% negatywnie



Czy gdyby nie refundacja przez Placówkę, korzystał(a)by Pan/Pani z aktywności sportowych?

- 67% pracowników odpowiedziało twierdząco
- natomiast 33% nie



Dlaczego Pan/Pani uprawia sport?

- „Sprawność, relaks, dobry humor, towarzystwo, zmniejszenie wagi”.
- „Dla kondycji, szczupłej sylwetki”.
- „Lepsze samopoczucie. Zachowanie sprawności w życiu codziennym. Czynniki społeczny, czyli przyjemność kontaktu z innymi (często młodszymi) ludźmi”.
- „Relaksuje mnie, poprawia samopoczucie i korzystnie wpływa na kondycję”.
- „Dla zdrowia, szybsza komunikacja niż MPK”.
- „Dla bycia z rodziną”.
- „Ponieważ dobrze się po nim czuję”.
- „Aby być silnym i zdrowym”.

Czy czuje Pan/Pani różnicę w stanie zdrowia/samopoczuciu,
od rozpoczęcia aktywności fizycznej?

- twierdząco odpowiedziało 67% respondentów
- 20% zaprzeczyło
- 13% zaznaczyło odpowiedź „trudno powiedzieć”



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY
IM. PROF. J. NOFERA





DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ



Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020