

INFORMACIJE AVGUST 2017

Območna obrtno-podjetniška zbornica Idrija
Lapajnetova 19, 5280 Idrija
tel: 37 34 750, fax: 37 34 754

PROMOCIJA ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU – BREZPLAČNE DELAVNICE ZA MIKRO IN MALA PODJETJA

DELODAJALCI!

Vsebina delavnic sodi v okvir **ZAKONSKO ZAPOVEDANE PROMOCIJE ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU**



Univerza na Primorskem, Fakulteta za vede o zdravju organizira sklop delavnic **PROMOCIJA ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU** z naslovom Interdisciplinarna preventivna skrb za zdravje delavca v mikro in malih podjetjih Primorske.

Kraj in termin: Območna obrtno-podjetniška zbornica Idrija Lapajnetova ulica 19, 5280 Idrija, (predavalnica).
Delavnice: 11.9.2017, 18.9.2017 in 25.9.2017 ob 16.uri

Skrb za zdravje in zadovoljstvo delavcev je pomemben korak k uspešnosti posameznih organizacij in posledično za zdravje in zadovoljstvo ljudi v regiji, kjer organizacije delujejo. S proaktivnim ukrepanjem na tem področju lahko prispevamo k izboljšanju zdravstvenih, ekonomskih in socialnih kazalcev na ravni organizacije, regije in države. S tem zavedanjem smo v sodelovanju Fakultete za vede o zdravju Univerze na Primorskem, Obrtne zbornice Slovenije, Društva za ergonomijo in izbranih lokalnih skupnosti (lokacije izvedbe: Idrija, Nova Gorica, Ajdovščina, Izola) pripravili serijo **delavnic z naslovom Interdisciplinarna preventivna skrb za zdravje delavca v mikro in malih podjetjih Primorske**.

Kraj in termin delavnic Idrija: Območna obrtno-podjetniška zbornica Idrija

Delavnica 1	Telesna aktivnost in ergonomska prilagojenost kot temelj zdravega delovnega okolja	11. 9. 2017 ob 16.uri
Delavnica 2	Zavzemanje aktivne vloge pri prepoznavanju in uravnavanju stresa na delovnem mestu	18. 9. 2017 ob 16.uri
Delavnica 3	Male spremembe v prehrani, veliki koraki k zdravju	25. 9. 2017 ob 16.uri

Prijava: po e-pošti na naslov predel-prijave@upr.si, pri čemer navedite vaš ime in priimek, podjetje iz katerega prihajate ter datum in lokacijo delavnice na katero se prijavljate.

Ugodnost: Udeležba na delavnicah je brezplačna, udeleženci prejmejo gradivo.

Prijazno vabljeni!

Delavnica 1: **TELESNA AKTIVNOST IN ERGONOMSKA PRILAGOJENOST KOT TEMELJ ZDRAVEGA DELOVNEGA OKOLJA**



Pomenu gibalne aktivnosti za zdravje se v zadnjih letih daje upravičeno veliko poudarka, saj številne študije dokazujejo pozitivne učinke na širok spekter kazalnikov zdravja. Pri tem se poudarja na eni strani pomen doseganja minimalne količine zmerne in visoko intenzivne gibalne aktivnosti, kot na drugi strani skrajševanje neprekinjene neaktivnosti. Slednja se v sodobnem svetu, v obliki sedečega dela, vse pogostejše pojavlja. Poleg problematike statične drže bodo predstavljeni tudi mehanizmi nastanka bolečine v spodnjem delu hrbta in drugih mišično-skeletnih bolečin v povezavi z obremenitvami na delovnem mestu. V tem kontekstu bodo podana priporočila za ergonomsko ureditev delovnega okolja z namenom zmanjševanja in optimizacije obremenitev najpogostejše preobremenjenih telesnih segmentov. Sledila bodo praktična priporočila za aktivne odmore na delovnem mestu prilagojena različnim skupinam delovnih mest. V sklepnem delu bodo podana priporočila za gibalno/športno aktivnost v prostem času. Namen srečanja bo udeležence seznaniti z možnimi mehanizmi nastanka najpogostejših z delom povezanih zdravstvenih težav, podati izhodišča za zmanjševanje obremenitev na delovnem mestu in opremiti udeležence s praktičnimi orodji za lažje doseganje priporočljive količine gibalne aktivnosti.

Delavnica 2: **ZAVZEMANJE AKTIVNE VLOGE PRI PREPOZNAVANJU IN URAVNAVANJU STRESA NA DELOVNEM MESTU**



Tako doma, kot tudi na delovnem mestu, se vsakodnevno soočamo z različnimi obremenitvami. Moderen način življenja prinaša mnogo takšnih in drugačnih zahtev, ki lahko posamezniku povzročajo stres. Stres ni vedno negativen, saj lahko v zmernih količinah deluje spodbudno za doseganje ciljev. Kadar je stres zelo intenziven ali kadar je dolgotrajno prisoten se pogosto počutimo utrujene in preobremenjene, kar vpliva na upad delovne produktivnosti, slabšanje medosebnih odnosov ter vpliva na naše zdravje. Za vse, ki si želijo dolgoročno skrbeti za zdravje, dobro počutje in medosebne odnose ter učinkovito in z veseljem opravljati svoje delo, je nujno poznavanje simptomov stresa, razumevanje vzrokov ter poznavanje strategij za preprečevanje in obvladovanje stresa. Namen srečanja bo, seznanitev z osnovnimi značilnostmi doživljanja stresa, vzroki zanj ter načini obvladovanja. V prvem delu delavnice bomo pregledali simptome in vrste stresa, spoznali kje je meja med dobrim in slabim stresom ter kakšne so posledice, če smo

slednjemu dalj časa izpostavljeni. Seznanili se bomo tudi s sindromom izgorelosti ter pozornost posvetili različnim strategijam obvladovanja stresa na delovnem mestu. Drugi del delavnice bo namenjen izvajanju enostavnih vaj, za usvojitev veščin, s katerimi lahko sami pripomoremo k boljšemu počutju in razpoloženju.

Delavnica 3: **MALE SPREMEMBE V PREHRANI, VELIKI KORAKI K ZDRAVJU**



Človek je dandanes vse bolj suženj hitrega načina življenja, površinskih odnosov, stresa in odtujenega stika s seboj. Na ta način se iz dneva v dan srečujemo z neurejeno prehrano. Ker nam trenutno zdravje še dokaj dobro služi, skrb za lastno zdravje pogosto zanemarjamo. Vendar je le ta prvi in ključni pogoj za uresničitev vsega, kar si želimo v prihodnosti. Naša prehrana in zdravje sta tesno povezana. Prehrana lahko deluje kot zaščita in prispeva h kvaliteti življenja, lahko pa tudi škodi in predstavlja resno grožnjo zdravju in je vzrok za težave povezane z njim (srčno-žilne bolezni, bolezni kosti in mišic, rak, sladkorna bolezen, debelost, itd.). Namen prehranske delavnice bo narediti korak k boljšemu počutju in zdravju. Na srečanju bomo pregledali najpogostejše težave, ki so povezani s slabim prehranjevanjem, kako učinkovito uravnavati telesno maso in kako najenostavneje pričeti spreminjati lastno prehrano. Predstavljeni bodo praktični primeri hitrih in kakovostnih obrokov ter finančni pogled na zdravo prehrano. Spodbudili bomo kritično razmišljanje o informacijah iz revij, televizije ali spleta ter izpostavili tudi čustveni pogled na hranjenje in vpliv spremembe prehranjevanja na vse člane družine. Nenazadnje bomo v skupni diskusiji obdelali tudi tisto kar iz področja prehrane zanima prav vas. Potrudili se bomo, da boste z delavnice odšli motivirani in z informacijami, ki so za vas ključne. »Vse je strup in nič ni škodljivo, samo odmerek loči zdravilo od strupa.« je zapisal švicarski renesančni znanstvenik Paracelsus. Preveč jabolk ravno tako škoduje kot preveč čokolade. Stradanje prav tako kot prenajedanje. To potrjuje tudi stroka. Naša naloga je, da širimo znanje in vlivamo voljo in moč odločitve za boljše zdravje.

BREZPLAČNI PROGRAMI UČENJA SLOVENSKEGA JEZIKA



Na Območni obrtno-podjetniški zbornici se v ponedeljek, 11. septembra 2017 začneta brezplačni tečaj slovenščine za tujce, ki ga izvaja jezikovna šola Veris d.o.o. in bo potekal dvakrat tedensko po tri šolske ure od septembra 2017 do konca aprila 2018.

Vsi zainteresirani naj čim prej pokličejo na Veris d.o.o. (040 888 131 ali 01 5000 579).

Ministrstvo za notranje zadeve je s postopkom javnega naročila izbralo izvajalce brezplačnih programov učenja slovenskega jezika, v katerega so vključene tudi vsebine poznavanja slovenske družbe. Program se imenuje Začetna integracija priseljencev - ZIP.

Tečaji slovenskega jezika

Program **Začetna integracija priseljencev - ZIP** je brezplačni program učenja slovenskega jezika, v katerega so vključene tudi vsebine poznavanja slovenske družbe.

Kraj in termin tečaja: Območna obrtno-podjetniška zbornica Idrija
Začetek tečaja: 11.9.2017 ob 18.uri (2x tedensko)

ZIP v obsegu 180 ur je namenjen **državljanom tretjih držav**, ki:

- imate **dovoljenje za stalno prebivanje** in vašim družinskim članom z dovoljenjem za začasno prebivanje na podlagi združitve družine;
- imate dovoljenje za **začasno prebivanje**, pri čemer je veljavnost tega dovoljenja in prejšnjih dovoljenj za začasno prebivanje neprekinjeno najmanj **24 mesecev**, in vaši družinski člani z dovoljenjem za začasno prebivanje zaradi združitve družine. V 24-mesečno veljavnost dovoljenje se šteje tudi čas prebivanja na podlagi potrdila o vloženih prošnji za podaljšanje ali izdajo nadaljnjega dovoljenja za začasno prebivanje;
- ste **družinski član** slovenskega državljan ali državljan Evropskega gospodarskega prostora in v Republiki Sloveniji prebivate na podlagi dovoljenja za prebivanje za družinskega člana, ne glede na dolžino prebivanja in veljavnost dovoljenja.

Program ZIP v obsegu 120 ur:

Če ste se kot državljan tretje države z dovoljenjem za začasno prebivanje **že udeležili 60-urnega programa** učenja slovenskega jezika in izpolnujete pogoj 24-mesečnega neprekinjenega prebivanja na podlagi dovoljenj za začasno prebivanje, ste upravičeni do ponovne udeležbe v programu ZIP v obsegu 120 ur.

Če ste tečaj obiskovali **najmanj 80% ur**, ste po zaključenem programu [upravičeni do brezplačnega prvega preizkusa znanja slovenskega jezika na osnovni ravni](#).

Program ZIP v obsegu 60 ur:

Program v obsegu 60 ur je namenjen **državljanom tretjih držav**, ki v Republiki Sloveniji prebivate na podlagi dovoljenja za začasno prebivanje, izdanega z veljavnostjo najmanj enega leta, pri čemer se v ta enoletni rok všteje tudi čas od vložitve prošnje za izdajo tega dovoljenja.

Programi ZIP so **brezplačni**, sami si krijete potne stroške ter stroške učnih pripomočkov in gradiv.

Programov se ne morete udeležiti, če ste v Sloveniji končali šolanje na katerikoli stopnji, ste vključeni v redni izobraževalni program ali ste že pridobili potrdilo o opravljenem preizkusu znanja slovenskega jezika na vsaj osnovni ravni.

Prijava za udeležbo v programu ZIP

Na upravni enoti, kjer imate prijavljeno stalno oziroma začasno prebivališče, vložite zahtevek za izdajo potrdila o izpolnjevanju pogojev za udeležbo v enotnem programu. V kolikor izpolnujete pogoje, vam bo upravna enota izdala potrdilo o izpolnjevanju pogojev za udeležbo v programu ZIP. Potrdilo pošljite izvajalcu Veris d.o.o., Stegne 7, 1000 Ljubljana

Informacije o poteku programa: Veris d.o.o. tel. 01 500 05 79, e-pošta: izobrazevanje@veris.si