

## ÉLETMÓD TÜKÖRKÉP

**„Mindenki azon van, hogy változtasson a világon, de senki nem gondol arra, hogy megváltoztassa magát.”  
(Lev Tolsztoj)**



„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmód programok megvalósítása a ZÁHONY-PORT Zrt-nél” című, TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-0086 jelű pályázati kiírás keretében.

A pályázat keretében „Életmód kérdőív” került kiosztásra, interneten a [www.zahony-port.hu/belso](http://www.zahony-port.hu/belso) oldalon megjelentetésre. A kérdőívet társaságunk dolgozóinak 14 %-ka töltötte ki. A kérdőívek elemzésének megkezdésekor megállapítottuk, hogy a mintavételezés sikeres volt, a kitöltők reprezentálják a Társaság egészségét.

Egészség, egészséges életmód, helytelen táplálkozás, mozgásszegény életmód, önpusztító káros (kóros) szenvedélyek. Sorolhatnánk a csontig lerágott, már – már közhelynek minősülő fogalmakat. De, sajnos még mindig nem elégszer hallottuk ahhoz, hogy tegyünk is valamit, együtt, közösen, magunkért és egymásért.

Mindig találunk valami magyarázatot arra, hogy miért képtelenség egészségesen, egészségesebben élni. A jelenleg zajló gazdasági folyamatok okozta nehéz körülmények sem akadályozhatnak meg bennünket abban, (sőt, erősít elszánt tenni akarásunkban) hogy most ezt elkezdjük.

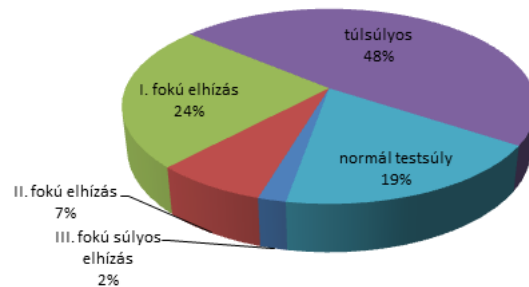
Záhony-Port Zrt, mint tudatos munkáltató, fontosnak tartja a munkavállalók egészséges életmódra nevelését, amely tevékenységének támogatására 2012-ben pályázatot nyújtott be az Új Széchenyi Terv,

Érdekes statisztikai adatok szűrhetők le a kérdőívekből. Figyelemfelkeltés, okulás véget ezekből a kimutatásokból kiemelünk néhányat és folyamatosan közzé tesszük a ZÁHONY-PORT Hírmondóban. Első témaként a társaság dolgozóinak testtömeg indexét vizsgáljuk. A helyzetkép felméréséhez támpontot ad a dolgozók testtömeg indexének statisztikája.

A testtömegindex (rövidítve TTI), vagy ritkább elnevezéssel Quetelet-index (body mass index, rövidítve BMI) egy statisztikai mérőszám, mely az egyén testmagasságát és -tömegét veti össze.

Testtömegindex (kg/m <sup>2</sup> )	Testsúlyosztályozás
< 16	súlyos soványság
16 – 16,99	mérsékelt soványság
17 – 18,49	enyhe soványság
18,5 – 24,99	normális testsúly
25 – 29,99	túlsúlyos
30 – 34,99	I. fokú elhízás
35 – 39,99	II. fokú elhízás
≥ 40	III. fokú (súlyos) elhízás

TTI index alakulása a kitöltők között



Kiszámítása során a kilogrammban megadott testtömeget osztják a méterben mért testmagasság négyzetével.

$$TTI = \frac{\text{testtömeg [kg]}}{\text{testmagasság}^2 \text{ [m}^2\text{]}}$$

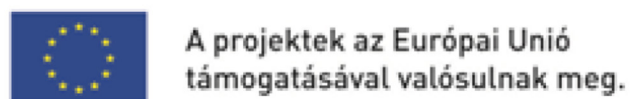
Habár nem a tényleges testzsír-százalékot mutatja, hasznos lehet egy egészséges testsúly meghatározásánál, figyelembe véve a magasságot.

Mivel könnyű kiszámolni, a TTI-t széles körben alkalmazzák a túlsúlyosság felmérésére.

A ZÁHONY-PORT dolgozók TTI indexének arányát a fenti kördiagram ábrázolja.

Ez a rövid elemzés is híven tükrözi, hogy foglalkozni kell ezekkel a kérdésekkel.

*Életmód Klub*



## ÉLETMÓD KLUB

**Az Új Széchenyi Terv Társadalmi Megújulás Operatív Program „Egészségre nevelő és szemléletformáló életmód programok megvalósítása a ZÁHONY-PORT Zrt-nél” című pályázat keretében, ZÁHONY-PORT Életmód klubot szervez.**

Az Életmód klub célja az egészséget szolgáló egyéni magatartásminták és közösségi értékek elterjedésének ösztönzése, az egészségfejlesztés szinterein megvalósuló közösségi programok elterjesztése.



### Esélyegyenlőség biztosítása:

Az Életmód Klubba történő regisztrálás és a programok végrehajtása során nemi és származási alapon, illetve a fogyatékkal élők diszkriminatív megkülönböztetését a klub elutasítja.

Az Életmód klub 2013. január 01-től, 2013. július 31 hónapig tartó intervallumban működik.

### A klubtagság feltétele:

- ZÁHONY-PORT dolgozója.
- A klub rendezvényein aktívan részvétel.
- A klub tagdíjának befizetése.

**Az Életmód Klub tagdíja:** 500 Ft/hónap, azaz ötszáz forint/hónap. A tagdíj szigorú elszámolás keretében, csak a klub rendezvényeinek finanszírozására fordítható.

A klub a tagjai közül kizárja azokat, akik a rendezvényeken nem vesznek részt, illetve a tagdíjat nem fizetik be.

### Az Életmód Klub tervezett programjai:

Az egészséget szolgáló egyéni magatartásminták és közösségi értékek elterjedésének ösztönző, az egészségfejlesztés szinterein megvalósuló közösségi programok keretében tervezett programok:

- Életmód előadások.
- Stressz kezelő közösségi foglalkozások.

A klub minden hónapban minimum egy foglalkozást szervez.

Jelentkezni a [www.zahony-port.hu/belso](http://www.zahony-port.hu/belso) web oldalon az „Életmód pályázat / életmódklub / regisztráció” menüpont alatt lehetséges.

Szekeres István  
projektmenedzser

## USZODAJEGY

### AZ EGÉSZSÉGNAP KERETÉBEN

Az Új Széchenyi Terv Társadalmi Megújulás Operatív Program „Egészségre nevelő és szemléletformáló életmód programok megvalósítása a ZÁHONY-PORT Zrt-nél” című pályázat keretében, ZÁHONY-PORT Egészségnapot szervez. Ennek egyik programja, hogy a ZÁHONY-PORT Zrt. dolgozói ingyenes uszodajegyet igényelhetnek.



A stressz kezelés, az egészséges életmód egyik alapfeltétele, a rendszeres testmozgás. A téli időszakban a szabadban végezhető sportolási lehetőségek beszűkülnek, nagyon költségesek. Azonban, hogy ebben az időszakban is lehetőség nyíljon a testedzésre, ZÁHONY-PORT Zrt. uszodai belépőket vásárolt az „Életmód pályázat” égisze alatt.

A megvásárolt jegyeket Eperjeske Átrakó munkaterületeken Pócsik Attilánál és Márta Józsefnél, Záhony körzetben pedig Szekeres István projektmenedzsernél lehet aláírás ellenében átvenni. Minden dolgozó hetente egy alkalommal veheti igénybe a szolgáltatást a költségkeret erejéig.

### Fogadó óra

**ZÁHONY-PORT Zrt. vezérigazgatója és humánpolitikai vezetője a munkavállalóink részére fogadóórát tart.**

**Időpontja : minden páros hét szerdai napján 09.00 órától – 11.00 óráig**

**Ezen időpontban lehetőség van arra, hogy dolgozóink személyes találkozó keretében mondják el társaságunkkal kapcsolatos véleményüket, esetleges magán jellegű panaszait, vagy kérdéseiket.**