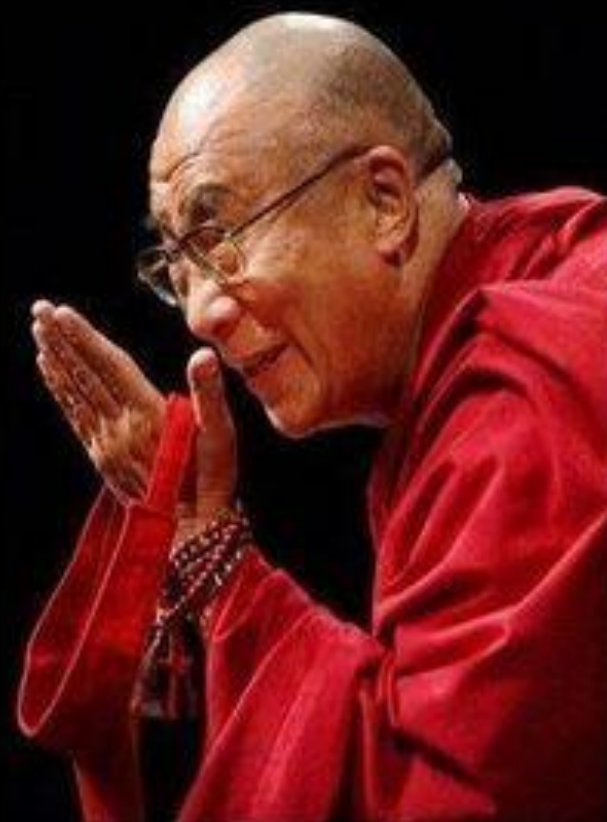
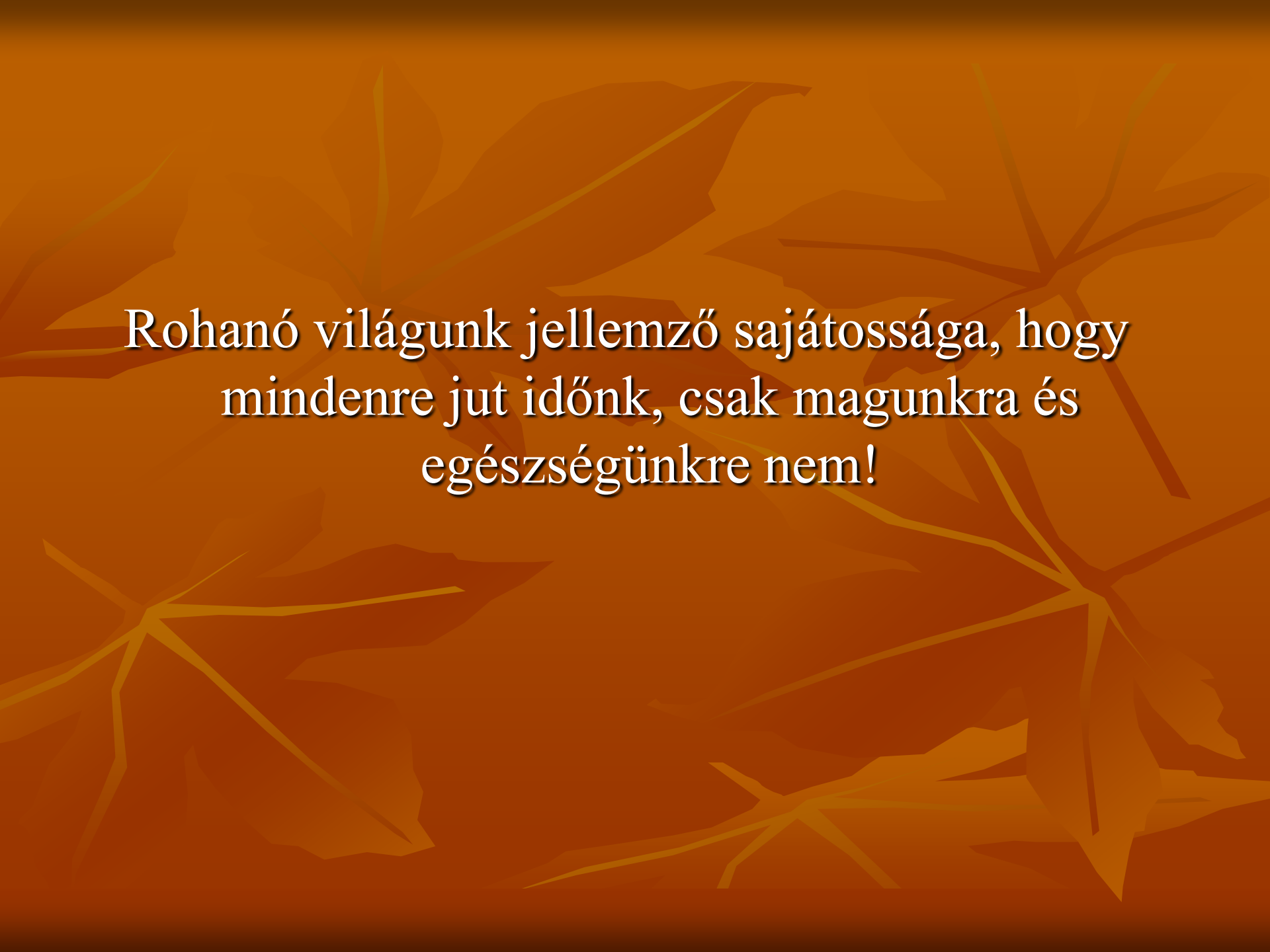


# Prevenció

Táplálkozás, Mozgás, lelki egyensúly  
harmóniája

A Dalai Láma, mikor arról kérdezték, hogy mi az, ami leginkább meglepi az emberiséggel kapcsolatban, ezt válaszolta: "Az ember. Mert feláldozza az egészségét, hogy pénzt keressen. Aztán feáldozza a pénzét, hogy visszaszerezze az egészségét. És mivel olyan izgatott a jövőjével kapcsolatban, hogy elfelejti élvezni a jelen; az eredmény az, hogy nem él sem a jelenben, sem a jövőben; úgy él, mintha soha nem halna meg, és aztán úgy hal meg, hogy soha nem is élt igazán."





Rohanó világunk jellemző sajátossága, hogy  
mindenre jut időnk, csak magunkra és  
egészségünkre nem!

- Úgy gondoljuk, mindenki egyetért abban, hogy a szociális és egészségügyi területen dolgozók, nap, mint nap ki vannak téve a mentális és fizikai megterhelésnek egyaránt.
- Sajnos az egész szakmát anyagi és erkölcsi megbecsülés hiánya övezi, a több műszakos munkarend, az állandó stressz, a követelmények sokakat nem marasztal a pályán.

# Akik a pályán maradnak

- Lakóhely közelében levő biztos megélhetés
- Szakma iránti alázat
- Elhivatottság

Intézményünk alkalmazottainak 10%-a már több, mint 30 éve,

43,3%-a több, mint 10 éve dolgozik az intézményben.

26,6%-ának az intézmény az első munkahelye

- Az utóbbi hat évben 10 fő dolgozó vonult nyugdíjba,
- Az elkövetkező időszakban ez a szám emelkedni fog
- Többen érintettek a szív-érrendszeri, mozgásszervi, és a stressz okozta problémákkal.
- 30 év alatti dolgozónk 4 fő, sajnos nem vonzó terület a pályakezdők részére
- Dolgozóink átlagéletkora: 45 év

- „Érezhető az izgalom a munkaalkalmassági vizsgálat előtt”.



- Ezen gondolatok tükrében döntöttünk úgy, hogy felhívjuk a figyelmet és az érdeklődést az egészségünk fontosságára, életminőségünk javítására.



## ■ Mit jelent a jó életminőség?

- - harmóniában vagyunk környezetünkkel,
- - tudjuk mi tesz boldoggá
- - el tudjuk érni céljainkat
- - meg tudjuk valósítani önmagunkat,
- - tudunk krízishelyzeteket kezelni, problémákat megoldani
- - szeretni önmagunkat és a körülöttünk élő embereket.











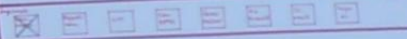


ORVOSI VÉNY

EM-PATIKUSOK  
ALAP



2010.07.02.-I.



Th:

# EMPÁTIA — TERÁPIA

NAPI 3 x 8 órás



FMOISZI

# A fenti képeken:

- Megvalósítjuk önmagunkat,
- Tudunk problémát megoldani,
- Szeretjük a körülöttünk levő embereket
- Harmóniában vagyunk a környezetünkkel, a családdal a körülöttünk élő emberekkel,
- Harmóniában vagyunk munkakörnyezetünkkel,



# Mit tehetünk a közérzetünk, a lelki egyensúlyunk fenntartásáért ?

- túlterheltség csökkentése, megfelelő időbeosztással
- tiszta rendezett munkakörnyezet létrehozása
- kiegyensúlyozott étrend
- testmozgás



- kikapcsolódást jelentő tevékenységek keresése: valaki fut, kerékpározik, túrázik, kirándul, utazik,
- valaki vásárol, süt-főz, zenét hallgat,
- valaki művészi tevékenységet folytat: festés, foltvarrás, hímzés... stb, ez mind jellemző ránk.

- Minden nehézség ellenére tesszük a dolgunkat, gondozzuk, ápoljuk az ellátottakat.
- Nagyon sok mosolyt, örömet és pozitív visszajelzést kapunk tőlük.
- Együtt készülünk az ünnepekre, különböző programokkal színesítjük lakóink hétköznapijait.







SEGÍTHETEK?

SEGÍTHETEK?

SEGÍTHETEK?

SEGÍTHETEK?

SEGÍTHETEK?





JEGITATEK?





„ A gitár olyan, mint a lelkünk(..)Lehangoltan  
nem szól. Fájdalmasan zörög. Ahhoz, hogy  
fölszendüljön rajta a dal, fel kell hangolnom! Ez  
a titok!

Lehangolt lélekkel nem hallunk, nem látunk,  
nem szól a muzsikánk(..)

Hangoltság nélkül nincs szépség, nincs zene.  
Öröm sincs!”

Müller Péter