

# "FITTgerinc-S" egészségjavító program indult kórházi dolgozóknak

2023. 11.16.

Kedves Kollégák!

Az EFI Szekszárd által szervezett FittBalassa projektünk, új egészségjavító programot indított november elején, Fittgerinc-S néven a munkatársaknak.

Várjuk azok jelentkezését, akik fontosnak tartják egészségük megőrzését, és munkájuk során szeretnék erre nagyobb hangsúlyt fektetni.

A jelentkezők egy gyakorlatcentrikus, gyógytornászok által vezetett kiscsoportos képzésen vehetnek részt, és a munkavégzés során alkalmazható praktikákkal gazdagodhatnak.

Három csoportot indítottunk a munkavégzés jellegétől függően, ami a jelentkezőknek alkalmankénti 1 órás elfoglaltságot jelent.

Két alkalom a hónap elején már lezajlott a SKILL-laborban, a **november 21-i "ágy melletti betegmozgatás"-** oktatásra, valamint az alábbi plakáton szereplő programjainkra még várjuk a jelentkezőket.



**FITT GERINC-S**

**A SKILL LABORBAN**

**MIKÉNT VÉGEZHETJÜK ÚGY A MUNKÁNKAT, HOGY KÖZBEN MEGÓVJUK GERINCÜNKET?**

|  |   |
|--|---|
| <b>ÁGY MELLETTI BETEGMOZGATÁS</b><br>OKTATÓ:<br>CSÁKI-KOVÁCS BOGLÁRKA<br>GYÓGYTORNÁSZ<br>IDŐPONT: 2023.12.05.<br>13:00-14:00 | <b>ÜLŐ MUNKÁT VÉGZŐKNEK</b><br>OKTATÓ:<br>RUPPERT ÁKOSNÉ<br>BOGLÁRKA<br>GYÓGYTORNÁSZ<br>IDŐPONT: 2023.12.12.<br>13:00-14:00 |
| <b>FIZIKAI MUNKÁT VÉGZŐKNEK</b><br>OKTATÓ:<br>BARTOS IVETT<br>GYÓGYTORNÁSZ<br>IDŐPONT: 2024.01.09.<br>13:00-14:00            |   |

**SEGITÜNK MUNKATÁRSAINKNAK, HOGY DEREKASAN HELYT ÁLLJANAK!**  
Jelentkezés:  
[efiszekszard@tmkorporaz.hu](mailto:efiszekszard@tmkorporaz.hu)  
☎ Bővebb információ esetén: 788 mellék

EFI SZEKSZÁRD  
EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA

Toina Vármenyrei  
Balassa János Kórház

A FITTgerinc-S tornát ajánljuk:

**Fizikai munkát végzőknek:** Várjuk azokat, akik a gyakori gerincproblémákat kiváltó okokkal is szeretnék megismerkedni, nem csak a fájdalom megszüntetésével. A helyesen kivitelezett mozdulatok elsajátításán túl gyakorlati tanácsokat is adunk, melyeket mindenki alkalmazhat a mindennapi életben és a munkája során is.

**Ülő munkát végzőknek:** Azoknak ajánljuk, akik munkaidejük nagy részét ülésben töltik, illetve mindenkinek, aki szeretné megismerni a helyes ülés technikáját. Gondolatban átrendezzük az irodát, bemutatunk néhány segédeszközt, és elsajátítunk egy ülésben végezhető tornasort.

**Ágy melletti betegmozgatás:** Célja a betegágy mellett felmerülő teendők kivitelezésének átbeszélése, valamint annak gyakorlatban történő alkalmazása interaktív módon. Megtanuljuk, hogyan végezhetjük munkánkat az ízületek terhelésének minimalizálásával, szervezetünk mindennapos védelme érdekében.

A csoportok minimum 6, maximum 10 fővel indulnak. Igény esetén havi rendszerességgel ismétlődnek.

Helyszín: Skill labor, Lila épület 1. emelet.

Jelentkezni e-mail-ben lehet az [efiszekszard@tmkorhaz.hu](mailto:efiszekszard@tmkorhaz.hu) címen.

Egészségre Fel!

FittBalassa team