

RAPORTUL 2017 DE ACTIVITATE AL FUNDATIEI MEDICOVER



CUPRINS

Introducere

Fredrik Ragmark	3
Marcin Radziwiłł	3

Despre Fundație

Sferele de activitate ale Fundației Medicover	4
Cum putem ajuta?	5

Premii

Programul „PoZdro!” din Varșovia nominalizat	
În cadrul competiției S3KTOR 2016	6
Triplu premiul de recunoaștere a activităților Fundației	6
Scutul de Argint câștigat de Fundația Medicover	7
Obiective de Dezvoltare Durabilă (ODD)	7

Programul „PoZdro!” din Polonia

„PoZdro!” a ajuns să fie unul dintre cele mai ample proiecte din lume care vizează prevenția obezității și a diabetului zaharat de tip 2. Acesta se adresează copiilor și tinerilor, iar în prezent se desfășoară pe întreg teritoriul Poloniei	8
Rezumate regionale	10
Am câștigat pentru că am luptat până la sfârșit	11

CAMPANIILE SOCIALE „POZDRO!”

Am construit o punte între generații pentru sănătate!	12
Campania noastră de pe Internet în cooperare cu Daily Dose of Beauty	12
Super-bunicii le pot oferi nepoților lor mai mult decât dulciuri	13
Numitorul comun	13

Programul „înCerc” din România

Program pentru elevii de clasa a V-a din Ploiești	14
„înCerc” și Ziua Mondială a Diabetului	15

Împreună împotriva diabetului de tip 2

Al cincilea an al cursei de ciclism „Împreună împotriva diabetului de tip 2”	16
--	----

HAI SĂ ALERGĂM PENTRU SĂNĂTATE

RunMedicoverRun	18
Medicover Runners	19

Proiecte de voluntariat

Renovarea centrului de pre-adopție din Otwock – cel mai mare proiect de voluntariat din istoria Fundației	20
Asociația „Open Door”	22
Cursa ONKOBIEG	22
Căminul pentru mame singure din Białoleka	23

Lucrez PENTRU ALȚII

Maraton de Fitness pentru Centrul de Pre-Adopție din Otwock	24
Ajutor pentru căminul de copii din Zabce	24
Fundația Medicover la „Ziua Donatorilor de Măduvă Osoasă”	24
Amicus: Ziua Copilului, Moș Nicolae și colectă de jucării din pluș	24
Fundația Medicover și Fundația One Day susțin căminele de copii	24
„Duminica Albă” în Ryczów	25
Succesul campaniei de testare intra bucală din Cracovia	25



Medicover la „Cape of Hope”	25
Sfaturi din partea farmaciștilor și colectă de cărți pentru seniori	25
Campanie umanitară pentru Ucraina	25
Campanii de prevenție a bolilor în Zielona Góra	25
Niepolomice aleargă	25
„Hai să învățăm cum să salvăm – împreună putem realiza mai mult”	25

Alte proiecte

Ajunul Crăciunului la căminul de copii Janusz Korczak	26
Ajutor pentru o școală pentru copiii cu autism	26
Ajută donând o parte din tine – devino donator de măduvă osoasă	26
Pași pentru sănătate – scutece pentru bebelușii Centrului IOP din Otwock	26
Dentiști ajută copiii din căminele de copii	27
Competiția „Bucătarul perfect”	27

Trupa Medi-COVER

Trupa Medi-COVER	28
------------------------	----

Proiecte de voluntariat în România

Bursele „Împreună putem face mai mult”	30
Maratonul Medicover cu Equatorial din Buftea	30
Bursa „Împreună putem face mai mult” – al doilea eveniment	30
Asociația Medicover cooperează cu Poliția	30
Renovare la Fundația Sf. Dimitrie	30
Ajutor pentru Asociația Valentina	30
Un alt proiect în Costești	30
Plantare de copaci în Lipănești	31
Ajutor pentru alergători – Bucharest Marathon	31
Alte proiecte implementate în luna decembrie	31

Queen Silvia Nursing Award pentru Asistența Medicală

Despre competiție și despre câștigătorul premiului polonez	32
--	----

Campania europeană: „Început în siguranță, final sănătos”

Cursuri de formare pentru angajații Medicover	34
---	----

Proiectul „Bronz sănătos”

Avertisment împotriva radiațiilor UV	36
Cauzele apariției melanomului	36

Rezumat

Mulțumiri	37
-----------------	----



FREDRIK RÅGMARK
CEO Medicover

Dragi prieteni ai Fundației Medicover,

Timpul zboară, iar mie îmi revine din nou privilegiul de a scrie nota introductivă la Raportul de Activitate al Fundației Medicover pentru anul 2017, care ar trebui să vă ofere un rezumat complet al anului plin de evenimente pe care l-am lăsat în urma noastră. Acesta a fost un an plin de activități pentru toate persoanele din cadrul Medicover și cu siguranță pentru cei din Fundație.

Una dintre realizările noastre majore a fost în România, unde am introdus mult laudatul „PoZdro!”, Programul Național din Polonia pentru Prevenția Diabetului și a Bolilor Civilizației. Denumit „înCerc” în România, programul se va axa pe a îi ajuta pe elevi să evite dezvoltarea obezității și a diabetului zaharat de tip 2 prin învățarea și punerea în aplicare a unor schimbări ale stilului de viață. După trei ani înconunați de succes, „PoZdro” s-a extins la nivelul întregii Poloniei, unde până în prezent am evaluat peste 23.000 de elevi. În plus, mai bine de 1.500 de copii participă în programele noastre de consiliere desfășurate pe o perioadă de doi ani, am distribuit lecții multimedia în peste 500 de școli, ajungând la peste la 38.000 de copii. Avem un impact real și îmbunătățim cu adevărat viețile acestor copii și ale familiilor lor, un lucru de care sunt incredibil de mândru. În România, „înCerc” se află în plină desfășurare în 32 de școli și planuim să evaluăm 1.600 de copii pe durata primelor 12 luni. Ca și în Polonia, proiectul din România a devenit posibil prin donații generoase pe o perioadă de 5 ani din partea Fundației Jonas și Christina af Jochnick, cărora le sunt extrem de recunoscător.

Prima ediție, inaugurală, a competiției Queen Silvia Nursing Award (QSNA) din Polonia a avut loc în 2016. QSNA a reprezentat cadoul oferit Majestății Sale Regina Silvia a Suediei cu ocazia împlinirii vârstei de 70 de ani, iar Medicover s-a numărat printre sponsorii fondatori.

Competiția invită studenții la asistența medicală să participe cu idei privind îmbunătățirea îngrijirii medicale a persoanelor în vârstă. După Suedia și Finlanda, Polonia este a treia țară care lansează QSNA, iar noi am fost mai mult decât mândri atunci când Majestatea Sa a participat la ceremonia de decernare, în martie 2017, la Ambasada Suediei din Varșovia, înmânând personal premiul primului câștigător din Polonia, Natalia Duszeńska.

Merită menționate și alte activități care au avut loc în 2017, inclusiv Turul pe Biciclete și proiectele de voluntariat.

Fundația Medicover îndeplinește mai multe scopuri și, probabil cel mai important, canalizează hotărârea și spiritul multora dintre membrii echipei noastre de voluntari de la nivelul întregii companii care participă în proiecte pentru ajutorarea și susținerea altora. În 2017, am efectuat peste 7.000 de ore de voluntariat, alăturându-ne unor proiecte din întreaga noastră sferă de servicii, ceea ce a reprezentat o creștere semnificativă față de anul anterior. Pentru mine, aceasta a fost probabil cea mai bună ilustrare a spiritului și culturii Medicover: cum ne putem uni pentru a deveni o forță și mai puternică, prin combinarea talentului nostru și întărirea angajamentului nostru în beneficiul altor persoane.

Ca în fiecare an, aș dori să închei prin a transmite calde mulțumiri și aprecieri lui Marcin Radziwiłł și întregii echipe a Fundației Medicover, pentru munca și angajamentul lor exemplare, pentru asumarea rolului de model pentru Valorile Medicover în activitățile întreprinse.

Aștept cu nerăbdare să ne întâlnim la evenimentele Fundației Medicover din 2018.

Ca în fiecare an, vă punem la dispoziție raportul privind activitățile Fundației Medicover din ultimele 12 luni. Raportul cuprinde o prezentare generală a tuturor inițiativelor și activităților pe care le-am susținut anul trecut. Suntem bucuroși să ne aflăm pe drumul cel bun și să ne putem folosi resursele pentru a contribui la sprijinirea unui număr în creștere de persoane care au nevoie de așa ceva.

Evenimentele prezentate în acest raport, deși diverse din perspectiva magnitudinii lor, au fost mereu determinate de intenția de a îmbunătăți sănătatea și a oferi sprijin. Proiectele noastre au promovat conștientizarea stării de sănătate în rândul tinerilor și a părinților acestora, au susținut un stil de viață sănătos și au consolidat mesajul „prevenția este mai bună decât tratamentul”. Mă bucur că inițiativa noastră au fost puse în aplicare de voluntari din întregul Grup și de către Partenerii noștri, oameni pe care putem conta întotdeauna.

Dintre proiectele noastre, lupta împotriva diabetului zaharat de tip 2 a devenit prioritară. De aceea, proiectul nostru pilot, Programul Național „PoZdro!”, abordează acest subiect și este susținut de o serie de inițiative la scară mai mică, cum ar fi Turul pe biciclete „Împreună împotriva diabetului de tip 2” care devine din ce în ce mai popular printre voluntarii noștri.

Din punct de vedere a proiectelor de prevenție a bolilor, anul 2017 a fost important deoarece ne-am implicat în două campanii semnificative: campania Bronz sănătos, desfășurată cu Ministerul Sănătății din Polonia, și inițiativa europeană „Început în siguranță, final sănătos” care a vizat sănătatea și siguranța la locul de muncă.

În plus, în mare parte din 2017 am pregătit unul dintre cele mai mari proiecte din istoria Fundației: renovarea majoră a unui loc special, Centrul de Intervenție Timpurie și Preadopție din Otwock. La sfârșitul lui noiembrie și începutul lui decembrie 2017, Fundația Medicover a coordonat

activitățile necesare pentru renovarea întregului Centru. Lucrările au fost efectuate de voluntari Medicover, donatori și mulți Parteneri. În spirit pro bono, aceștia și-au pus la dispoziție timpul și efortul propriu, precum și materiale, servicii și cadouri pentru susținerea modernizării centrului, care de foarte mult timp necesita o renovare. În total, aproximativ 400 de persoane și câteva zeci de companii au fost implicate în proiect. Demersul a fost complex, dar toate companiile și Departamentele Medicover din Polonia s-au pus pe treabă cu entuziasm. Proiectul de renovare a necesitat un efort considerabil de strângere de fonduri, precum și cooperarea companiilor partenere Medicover. Un aspect important: majoritatea partenerilor și-au oferit ajutorul pro bono. Scopul nostru era foarte realizabil: doream să creăm un substitut de cămin pentru cei mici care așteaptă adopția. Aș dori să profit de această ocazie pentru a adresa un călduros MULȚUMESC! tuturor oamenilor cu inimă mare care s-au implicat în această inițiativă în vreun fel.

Privind în urmă, spre 2017, mă simt în special mândru de numărul în creștere al voluntarilor noștri care inițiază campanii sociale și se implică în proiectele implementate de Fundație. Angajamentul lor ne permite să realizăm lucruri mari împreună și să contribuim la schimbări pozitive. „Împreună putem face mai mult” nu este doar un slogan lipsit de substanță. Oamenii sunt adevărata noastră putere.

În cele din urmă, aș dori să mulțumesc în mod special echipei Fundației Medicover și tuturor voluntarilor implicați în activitățile noastre, care sunt atât de plini de pasiune și energie în eforturile lor pentru a-i ajuta pe cei aflați în dificultate. Știu că ați pus mult suflet în aceste proiecte, iar pentru acest lucru vă sunt extrem de recunoscător.

Lectura plăcută!



MARCIN RADZIWIŁŁ
Președinte al Fundației Medicover



Despre FUNDATIA MEDICOVER



Fundația Medicover a fost înființată în 2007 de către Grupul Medicover. Fundația îndeplinește misiunea socială a Medicover prin inițierea și implementarea unor proiecte și programe care sunt inspirate de o analiză aprofundată a nevoilor anumitor grupuri sociale. În fiecare dintre inițiativele sale, Fundația oferă cele mai bune și cuprinzătoare metode de combatere a problemelor sociale, atât în Polonia, cât și în străinătate.

Fundația Medicover lansează și administrează programe internaționale de prevenție a bolilor, cum ar fi campanii inovatoare de conștientizare socială care abordează o gamă variată de probleme

semnificative de sănătate și medicale cu care se confruntă societatea. Abordează probleme medicale prin oferirea de cunoștințe actualizate, cele mai bune practici și informații despre o prevenție eficientă. Organizația oferă beneficiarilor săi sprijin, educație, îngrijire și asistență în mod gratuit. De asemenea, oferă oamenilor uneltele și motivația necesare pentru a-i îndemna să se confrunte în mod independent cu propriile provocări.

Fundația Medicover în Polonia:

200

de proiecte
și inițiative de voluntariat

sprijin pentru

62.200

de beneficiari

și sprijinirea a aproximativ

800

de instituții

Aproape

2.700

de voluntari au fost implicați în
activitățile noastre

Mă bucur tare mult că avem parte de o echipă atât de implicată și de dedicată la Fundație. Echipa se află în plină creștere și pune în aplicare tot mai multe proiecte cu un impact tot mai mare asupra comunităților. Munca noastră caritabilă este foarte eficientă și știu că va continua și pe viitor.

Aș dori să mulțumesc tuturor angajaților și partenerilor noștri pentru implicarea socială. Fără sprijinul acestora, nu am fi putut realiza atât de multe.

Vă mulțumesc!

John Stubbington
COO, Healthcare Services



Sferele de activitate ale Fundației Medicover



**PROMOVAREA UNUI STIL DE
VIAȚĂ SĂNĂTOS**



EDUCAȚIE



**PREVENȚIA
BOLILOR**



**PROGRAME DE
VOLUNTARIAT
PENTRU ANGAJAȚI**



Fundația Medicover a fost creată pentru a transforma lumea într-un loc mai bun și mai sănătos. Prin abordări inovatoare, Fundația atrage atenția oamenilor asupra unui stil de viață sănătos și sigur. Promovează prevenția bolilor și motivează oamenii să se îngrijească de propria lor stare fizică și mentală. Fundația se concentrează mai ales pe proiecte care consolidează încrederea în sine și încurajează beneficiarii să acționeze și să persevereze. Inspiră dezvoltarea personală și asumarea responsabilității pentru propria stare de sănătate. Experiența, resursele și expertiza extinse ale Grupului Medicover formează baza tuturor programelor Fundației.

În special, Fundația își direcționează inițiativele către copii și tineri, familiile și școlile acestora, precum și către vârstnici. Se îndreaptă către comunitățile care necesită asistență prin intermediul unor programe de prevenție a bolilor, educație și voluntariat care au fost laudate peste tot în Europa. Fundația ajută și instituțiile

de asistență și grupurile de beneficiari care au nevoie de îngrijiri speciale.

FUNDAȚIA MEDICOVER
motivează, educă și integrează.



Cum putem ajuta?

FILOZOFIA NOASTRĂ...

Lucrăm dintr-o perspectivă globală, oferind asistență în multe domenii și sfere de interes și prin intermediul unor metode diverse. Știm faptul că ajutorul eficient trebuie să fie cuprinzător.



EDUCĂM

prin organizarea unor ateliere, cursuri și prezentări



OFERIM ACCES LA RESURSELE MEDICOVER ȘI SYNEVO

prin intermediul unor evaluări și teste medicale complet gratuite



ORGANIZĂM CAMPANII DE FUND-RAISING



PRIN ORGANIZAREA UNOR ATELIERE, CURSURI ȘI PREZENTĂRI

Lucrez cu Fundația Medicover de la început și sunt extrem de impresionat de evoluția lor. Pot fi mândri de rezultatele pe care le-au obținut. În prezent, echipele lor își desfășoară activitatea în patru orașe din Polonia și în București, România. Caută întotdeauna o cale de a se dezvolta pe mai departe și a-și extinde aria de acoperire. Inițiativele mici, de bază, ale Fundației s-au transformat în proiecte internaționale, de anvergură, care implică angajați Medicover din întreaga Europa. Turul de biciclete care se desfășoară în luna iunie este un bun exemplu al unor astfel de proiecte de succes.

Richard Sands

Director de Strategie al Grupului Medicover



Activitatea Fundației Medicover în Polonia în 2017:

64
de proiecte

159
de instituții

817
voluntari

peste
12.000
de beneficiari

Premii câștigate

DE FUNDAȚIA MEDICOVER



Programul „PoZdro!” din Varșovia nominalizat în cadrul competiției S3KTOR 2016



Programul Național „PoZdro!” pentru Prevenția Diabetului și a Bolilor Civilizației a fost nominalizat în cadrul celei de-a șaptea competiții anuale S3KTOR 2016 la titlul de Cel Mai Bun Proiect Nonguvernamental în categoria „Premiile comunității orașenești pentru proiecte inovatoare”. Programul a fost una dintre cele mai bune și mai recomandate inițiative din 2016 și și-a croit drum printre primele 15 ONG-uri care acționează în interesul comunității urbane din Varșovia. A fost o onoare pentru noi să primim o nominalizare și să fim apreciați pentru eforturile pe care le depunem. Gala de decernare a premiilor competiției a avut loc în luna septembrie 2017 la complexul comercial Jabłkowski Brothers din Varșovia, în spațiul destinat Visătorilor și Meșteșugarilor.



Fundația Medicover a primit de asemenea și trei premii în cadrul International CSR Excellence Awards 2017

Un record în istoricul Fundației. Aceste premii reprezintă o competiție internațională pentru întreprinderile și instituțiile responsabile social. Aceasta a fost instituită în 2013 și vizează companii din întreaga lume, într-un efort de recunoaștere a celor mai bune practici CSR.

STATUETA DE AUR LA CATEGORIA „INIȚIATIVE”

Pentru organizarea Programului Național „PoZdro!” pentru Prevenția Diabetului și a Bolilor Civilizației care a ajuns pe al treilea loc la toate categoriile din 240 de înscrieri din întreaga lume.

STATUETA DE ARGINT LA CATEGORIA „FILANTROPIE”

Pentru toate proiectele de caritate și lucrările Fundației care promovează o societate sănătoasă, activă și conștiincioasă, precum și pentru proiectele noastre de voluntariat pentru angajați implementate în 2016.

STATUETA DE BRONZ LA CATEGORIA „INIȚIATIVE”

Pentru organizarea primei ediții a Queen Silvia Nursing Award din Polonia în 2016/17.



Statuetele sunt în forma simbolică a unei inimi roșii. În fiecare an, premiile merg către companii ale căror „inimi” sunt vizibile prin munca de caritate pe care o depun. Premiul a fost primit în numele Fundației de către Președintele ei, Marcin Radziwiłł, în cadrul unei mari gale desfășurate la Palatul Westminster din Londra, pe 9 iunie 2017. Anul trecut a marcat a treia recunoaștere consecutivă a Fundației în cadrul acestei competiții. În 2016, aceasta a câștigat Statueta de Aur pentru toate activitățile CSR.



Scutul de Argint câștigat de către Fundația Medcover

Fundația Medcover s-a numărat printre laureații „17 Goals”, al doilea Festival de Filme Responsabile. Fundația a câștigat premiul al doilea la categoria „Afaceri” pentru filmul „Grădina speranței pentru Centrul de pre-adoptie din Otwock”, care descrie modernizarea grădinii Centrului.

58 de filme au concurat pentru premiile Festivalului, 27 dintre care au provenit din partea companiilor și a organizațiilor. Juriul a fost format din Ewa Galka (Centrul PISOP,

As Biznesu), Małgorzata Greszta (CSR Consulting), Joanna Mieszkowicz (Fundația Aeris Futuro), Rafał Górecki (Festivalul de Film Prowincjonalna, Bułgarska 19 Cinema) și Jakub Sitek (Camera Superioară de Comerț și Industrie a Poloniei), care au selectat cele mai bune filme din cele două categorii ale Festivalului (Companii, ONG-uri).



Obiective de Dezvoltare Durabilă (ODD)

Cele 17 Obiective de Dezvoltare Durabilă (ODD) interconectate și complementare reprezintă un plan de dezvoltare, pace și libertate durabilă în lume și au fost adoptate de statele membre ale Organizației Națiunilor Unite, de companii și de multe alte organizații și instituții. ODD-urile identifică 169 de obiective specifice sau sarcini, iar campania pentru atingerea acestor obiective în Polonia este coordonată de CSR Consulting. Fundația s-a angajat să-și atingă obiectivele până în 2030, la fel ca și ceilalți membri ai ONU. Oameni, Planetă, Prosperitate,

Implicarea sectorului de afaceri în implementarea ODD-urilor oferă o mare oportunitate întreprinderilor poloneze să colaboreze cu comunitățile lor pentru a atinge Agenda 2030. Tema campaniei noastre din 2017/18 este „Parteneriat”, iar un exemplu motivațional este programul „PoZdro!” desfășurat de către Fundația Medcover, partener în Campania noastră. Sperăm că activitățile noastre vor fi un stimulent pentru consolidarea unei implicări mai ample și mai puternice a companiilor poloneze. Partenerii noștri, inclusiv Fundația Medcover, demonstrează faptul că o cooperare este posibilă.

Małgorzata Greszta
Managing Partner, CSR Consulting
Inițiator al campaniei „17 Goals”



Pace și Parteneriat – sunt cele cinci puncte de referință care pătrund în toate ODD-urile.

Aceste segmente includ o gamă diversă de problematici, inclusiv:

- eradicarea foametei și a sărăciei,
- îmbunătățirea sănătății și a educației,
- orașe mai durabile,
- combaterea schimbărilor climatice,
- protejarea oceanelor și a pădurilor.



Agenda 2030 pare a fi un impuls important pentru dezvoltarea durabilă, o potrivire ideală cu nevoile societăților. Permițând fiecărui beneficiar să se dezvolte în funcție de nevoile sale, în timp ce echilibrează profitul, rezultatele și utilizarea resurselor este, după părerea mea, modul în care ar trebui să răspundem atât nevoilor locale cât și nevoilor globale.

„PoZdro!” este un program de prevenție a diabetului și a bolilor civilizației care vizează elevii de gimnaziu între anii 2014 și 2017. Începând cu 2018, acesta include și elevii de clasa a IV-a (conform planului de învățământ polonez). Ca parte a strategiei Programului, două dintre cele 17 Goals (obiective) sunt îndeplinite de „PoZdro!”: Obiectivul 3, pentru sănătate și stare de bine, și Obiectivul 17, pentru parteneriat în scopul atingerii Obiectivelor. Prin activitățile noastre din cadrul Fundației Medcover, determinăm fuziunea următoarelor comunități și medii: autorități locale, școli, specialiști medicali și gospodării. Dacă un copil crește într-un mediu astfel coordonat, cu obiective comune, are o șansă mai bine conturată de a dezvolta obiceiuri sănătoase care vor avea mai târziu un impact pozitiv asupra vieții sale. Standardele Programului nostru sunt ridicate, datorită expertizei Medcover și Synevo și datorită organizațiilor și experților internaționali care tratează problema obezității epidemice și a diabetului zaharat de tip 2.

Fundația Medcover a fost creată pentru a lucra cu și pentru comunitățile locale în cadrul unei strategii pe termen lung, concepute cu grijă. De aceea ne bucurăm că problemele cu care ne-am confruntat sunt alinate cu obiectivele globale și contribuie la dezvoltarea unor generații viitoare mai sănătoase.

Kamila Szarejko
Manager de Program
Fundația Medcover
Manager de Program „PoZdro!”

„PoZdro!”

CÂȚIVA PAȘI PENTRU A FI SĂNĂȚOS



„PoZdro!” – unul dintre cele mai mari programe de prevenție din lume pentru excesul de greutate, obezitate și diabet zaharat de tip 2 care vizează copiii și tinerii, este acum operațional în toată Polonia!

Programul nostru oferă, de asemenea, o gamă largă de inițiative de sprijin: consiliere individuală, activități sportive, clubul părinților și lecții de gătit. Fiecare dintre acestea are rolul de a facilita decizia de schimbare, dar efortul final al punerii în aplicare a modificărilor trebuie făcut de către participanții înșiși. Ei sunt cei care vor lupta pentru a câștiga și rezultatele vorbesc de la sine: peste 60% dintre aceștia reușesc să își reducă țesutul gras și să-și mărească țesutul muscular, în timp ce 85% observă o schimbare pozitivă în conștientizarea sănătății.

După ce terminăm studiile, probabil în jurul vârstei de 30 sau 35 de ani, realizăm că nu vom trăi pentru totdeauna, și simțim pentru prima dată că trupurile noastre nu mai funcționează la fel de bine și începem să căutăm îndrumări către un stil de viață sănătos. Mulțumită programului „PoZdro!” beneficiarii nostri - tineri, părinți și bunicii vor ști de unde să înceapă. 2017 a fost un an interesant: am terminat Programul în Gdynia și continuăm încă în Lublin, Wrocław și în Varșovia. Am făcut campanii unice cu influențatori și bloggeri care acoperă un stil de viață sănătos. Am trecut know-how-ul nostru colegilor din România în speranța că se vor baza pe ideile noastre și le vor adapta la nevoile societății românești. Îi doresc lui George Istrate și echipei lui noroc, perseverență și succes.

KAMILA SZAREJKO
Manager Program „PoZdro!”

Diabetul de tip 2, o boală a stilului de viață care este predominant consecința obiceiurilor alimentare nesănătoase și lipsa exercițiului fizic, a ajuns la proporții de epidemie. Cu toate că mulți oameni știu și înțeleg acest fapt, ei au nevoie de îndrumare și de încurajare pentru a îi ajuta de-a lungul drumului greu al ispitelor, obiceiurilor nepotrivite și comportamentelor nesănătoase repetitive pentru a face schimbările necesare. Schimbarea obiceiurilor nu este ușoară deoarece necesită implicare, voință și sentimentul că ceea ce faci are sens. Pentru a reuși, trebuie să crezi și tu că sănătatea ta și calitatea vieții se vor

îmbunătăți. Povestirile pe care le auzim de la participanții noștri de succes sunt o dovadă vie că acest Program a inspirat pozitiv mulți adolescenți și pe părinții acestora. Astfel de povești de succes ne fac munca plină de înțeles. De la începutul Programului în 2013, am lucrat cu aproape 120 de experți, inclusiv nutriționiști, medici, specialiști în activitate fizică, psihologi, și echipa noastră indispensabilă de coordonatori locali. Toți au cooperat fără probleme pentru a ajuta, a oferi consiliere și a asculta cu empatie nevoile individuale ale beneficiarilor noștri. Noi am reușit să reunim un grup de experți care iubesc ceea ce fac, sunt pasionați, plini de energie și sunt focusați pe calitate și înțeleg că pentru a ajuta pe cineva, pur și simplu trebuie să crezi că propriile acțiuni sunt semnificative.



Sub patronajul



Programul Național „PoZdro!” pentru Prevenția Diabetului și a Bolilor Civilizației – rezumatul implementării Programului în Gdynia:

606

elevi (15% din totalul de elevi examinați) s-au calificat pentru consiliere individuală

10.692

de sesiuni individuale de consiliere cu specialiști

473

de familii au făcut cel puțin o vizită ca parte a programului nostru de Asistență Individuală Integrată

268

de absolvenți ai Programului

23

de membri ai echipei care au avut grijă de sănătatea familiilor din Gdynia timp de peste 4 ani



SPRIJIN PENTRU FAMILII ȘI COMUNITĂȚI:

740

de participanți la ateliere educaționale

920

de participanți la ateliere sportive

62

de participanți la ateliere de gătit

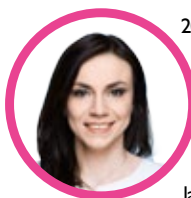
40

de părinți au participat la sesiuni de psihologi

Care este sfatul din cadrul Programului pe care ți-l amintești cel mai bine?

(răspunsuri din partea absolvenților Programului „PoZdro!”):

- Să mănânc micul dejun... să beau multă apă... mai puțin zahăr
- Cinci mese pe zi, fără alte gustări nesănătoase!
- Dacă vrei să realizezi ceva, trebuie să depui 100% efort propriu.
- Lipsa timpului nu este o scuză.
- Acea gustare cu dulciuri seara înainte de culcare este un mare NU.
- Să fac mai multă mișcare și să petrec mai puțin timp în fața calculatorului...
- Să fac pași mici spre obiectivul pe care vreau să-l ating.
- Că fac toate aceste lucruri pentru a fi sănătos.
- Că lumea nu înseamnă doar mâncare și a mânca, și că efortul fizic merită, chiar dacă are loc acasă!
- Că nu ar trebui să renunț niciodată.
- Că alimentația nu este singurul lucru care contează, că și stilul de viață este important.



2017 a fost al patrulea și cel din urmă an de implementare a Programului în Gdynia. Peste 4.000 de elevi de gimnaziu din Kosakowo au fost evaluați și 500 de familii au avut oportunitatea de a se întâlni cu doctori și experți ca parte a programului nostru de Asistență Individuală Integrată. Am fost martori ai modului în care tinerii au început să-și transforme visele în realitate, în domenii precum sportul sau în hobby-uri precum fotografia, gătitul sau jurnalismul. Mulți dintre tineri au căpătat încredere în sine și convingerea că pași mici îi vor conduce în cele din urmă la atingerea obiectivelor, chiar dacă drumul poate fi dificil uneori.

A opta pentru apă în loc de băuturi răcoritoare și sucuri îndulcite, a reduce consumul de dulciuri, a plimba câinele sau a lua parte la excursiile cu bicicleta în familie – acestea sunt doar câteva exemple ale schimbărilor introduse de participanții la Program. Bucuria de a fi adolescent și energia emanată de familiile implicate în Program vor rămâne în memoria mea mult timp de acum încolo. „PoZdro!” din Gdynia a fost implementat de oameni fantastici, pasionați și energici, care merită din plin mulțumirile mele sincere pentru succesul pe care l-am obținut cu toții.

ANNA FILIPIAK

Coordonator Senior de Operațiuni al Programului „PoZdro!” Gdynia



Programul „PoZdro!”

REZUMATE REGIONALE



2017 a fost ultimul an al analizei complexe de sănătate (ACS) din Varșovia. Datorită echipei de evaluare și sprijinului din partea personalului, conducerii școlilor și al autorităților locale pe o perioadă de peste trei ani, am reușit să evaluăm 6.823 de elevi din 49 de școli gimnaziale. A fost o colaborare fantastică, pe termen lung, și cred că a condus la multe beneficii pentru cei care au participat în Program. A fost și o perioadă pentru a ne lua rămas-bun de la primul grup de 89 de absolvenți care și-au încheiat cei doi ani de program. Fiecare modificare pe care am introdus-o și fiecare cuvânt de laudă de la familiile de pe parcursul programului ne-au oferit mai multă motivație să continuăm să muncim. Succese mici și mari din partea participanților și multe cuvinte frumoase din partea absolvenților, cum ar fi „Mă simt mai bine în propriul meu corp”, vor rămâne în memoria organizatorilor și experților mult timp de acum încolo.

KAMILA MAJCZYNA

Coordonator Local al Programului „PoZdro!”
Varșovia

am evaluat **6.823** de elevi / din **49** de școli gimnaziale / peste **700** de participanți la atelierele educaționale „PoZdro!”



În Wrocław, 2017 a reprezentat o perioadă aglomerată care nu a lăsat spațiu nici măcar pentru un minut de plictiseală. În luna iunie, am finalizat a doua serie a evaluărilor noastre, în 42 de școli gimnaziale, cu un număr total de 4.453 de elevi evaluați. Peste 72% dintre părinții elevilor din clasa a I-a (conform planului de învățământ polonez) au avut încredere în noi pentru a le supune copiii acestor evaluări. În luna septembrie, am lansat examinările ACS pentru elevii de clasa a IV-a (conform planului de învățământ polonez). În prezent, putem accepta provocarea de a evalua peste 5.000 de elevi din cele peste 60 de școli primare din oraș mulțumită unei echipe dedicate de șapte asistenți medicali și patru operatori de calculator. Membrii familiilor elevilor sunt jucători activi și dornici de participare în cadrul evenimentelor sportive ce atrag de la 100 la 150 de participanți. Auzim în



mod frecvent din partea familiilor care ne vizitează în zilele de sâmbătă faptul că „PoZdro!” este o echipă de specialiști extraordinari care oferă tinerilor și familiilor acestora „sprijin 100% pentru atingerea obiectivului – beneficiarii nu trebuie să contribuie decât cu dorința de a face o schimbare”. Primul grup de 25 de absolvenți și-au finalizat deja seriile de sesiuni de asistență individuală integrată – cu medalii pe piept și diplome în mâini! Unii dintre ei aveau lacrimi în ochi atunci când ne mulțumeau pentru grija noastră și inspirația de a face o schimbare. În toamnă, Echipa de Asistență Individuală Integrată a început să lucreze la schimbarea obiceiurilor copiilor de 10 ani. Vom afla anul următor dacă eforturile noastre au avut succes.

KATARZYNA KOSTUCH

Coordonator Local al Programului „PoZdro!”
din Wrocław, 2016 și 2017

150 de participanți sunt atrași de fiecare eveniment sportiv „PoZdro!” din Wrocław / **42** de școli gimnaziale / **72%** dintre părinți au fost de acord să-și supună copiii evaluărilor noastre în 2017

Consimțământul pentru a lua parte la examinările „PoZdro!” a fost o decizie evidentă pentru noi. Nu puteam pierde o asemenea oportunitate! Imediat ce am aflat că fiica noastră ar putea fi împovărată în viitor cu o boală legată de stilul de viață, am înțeles că este momentul să acționăm acum, înainte de a fi prea târziu - și ne-am alăturat programului de asistență individuală integrată. Sunt profesor de educație fizică și înțeleg cât de important și dificil poate fi să convingi copiii să facă sport și apoi să îi înveți obiceiuri sănătoase și să facă alegeri mai bune. Participarea în Program i-a oferit fiicei noastre multe oportunități de a înțelege cât de important este să urmeze constant principiile unui stil de viață sănătos. Iar pentru întreaga noastră familie a fost o doză solidă de motivație. În plus, „PoZdro!” este organizat într-un mod profesionist, iar personalul expert ne-a făcut să ne simțim apreciați. Recomandăm cu mare drag această inițiativă!

Paulina Puchalska

Profesor la Școala primară nr. 71
Mama Oliwiei, una din participantele la Program
în Wrocław.





A mai trecut un an lucrând împreună cu familiile „PoZdro!” - iar 2017 a fost ultimul an al testelor de screening. Din 2015, au fost examinați 4.897 de elevi de gimnaziu. În 2017, am examinat 2.059, un procent de 66%. În plus față de orașul Lublin, am încurajat cele cinci municipalități vecine (Wólka, Jastkow, Wąwolnica, Konopnica și Niemce) să participe, permițându-ne să luăm legătura cu un număr mai mare de copii din grupurile de risc și să le invităm familiile să ia parte la Program. Aproape 16% din elevii examinați s-au calificat pentru asistență de specialitate. De la începutul „PoZdro!”, o echipă mare de experți a susținut familiile în adoptarea unor stiluri de viață mai sănătoase și trebuie să spunem că am avut un succes fulminant. Antrenorii noștri au încurajat elevii să facă mai multe exerciții, iar efectele sunt deja vizibile clar, peste 1.000 de oameni au participat la evenimentele sportive ale Programului! Anul acesta am organizat și o cursă de ciclism de 20 de km escortată de câștigătoarele de origine poloneză ale medaliei de aur de la Jocurile Paralimpice de la Rio de Janeiro, Aleksandra Teclaw și Iwona Podkościelna. În plus, spre finalul anului 2017, 100 de beneficiari ai Programului din Lublin au finalizat sesiunile de asistență individuală integrată „PoZdro!” cu durata de doi ani. Pentru noi, echipa „PoZdro!”, recompensa este să auzim: „Am reușit, vă mulțumim!”.

AGNIESZKA SKOWROŃSKA
Coordonator local al „PoZdro!” în Lublin

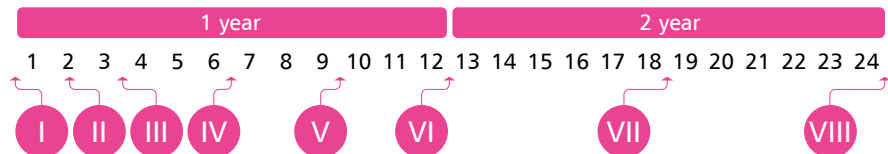


4.897
de elevi evaluați

Aproape
16%
din elevii evaluați
s-au calificat pentru
asistență individuală
integrată

1.000
de oameni au
participat la
activitățile noastre
sportive

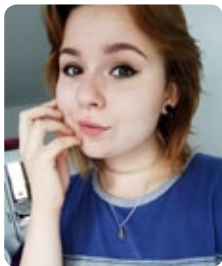
Asistență Individuală Integrată (AII)



Participanții din grupul de risc iau parte la opt intervenții în cadrul programului de doi ani. Fiecare din cele opt sesiuni include consiliere cu o echipă interdisciplinară de experți: doctori, psihologi, nutriționiști și specialiști de activitate fizică. Pe durata Programului, fiecare beneficiar poate accesa un website special și este de asemenea examinat regulat pentru a-i urmări indicatorii medicali.

Am câștigat pentru că am luptat până la final

Acesta este povestea Danielei Jaszczuk despre cum a făcut față bătăliei cu perfecționismul și tendințele de îngrășare. Daniela este absolventă a Programului în Lublin.



De unde vine încrederea în sine?
Vine dinăuntru. Pe măsură ce îmbătrânim, avem tendința să nu mai acordăm atenție aspectului. Cu cât devenim mai maturi, cu atât mai mult ne acceptăm.

și nici nu o poți câștiga la loterie. Problemele de sănătate, în schimb, pot fi foarte dureroase și o povară zilnică.

Care este percepția ta actuală despre oamenii obezi sau supraponderali?

Când o văd o persoană obeză nu mă uit la ea cu dezgust sau aversiune. Din contră, simt compasiune și mă întreb dacă persoana respectivă este bolnavă sau pur și simplu nu vrea să-și schimbe stilul de viață.

Care este sfatul tău pentru cei care vor să schimbe ceva pentru a-și îmbunătăți viața și aspectul?

Le-aș da trei sfaturi: unu, apa este foarte bună de băut și de luat la școală; doi, fructele și legumele trebuie să devină de nelipsit în bucătăria dvs.; trei, exerciții fizice pentru minimum 40 de minute, de patru ori pe săptămână!

Cum vă simțiți astăzi? Credeți că ați avut succes? Dacă da, cum?

Astăzi mă simt foarte bine. Când mă uit la pozele mele de acum doi ani, văd că din acel copil mic și plinuț a rezultat o femeie - o femeie care a obținut ceva ce mulți oameni pot găsi imposibil de obținut. Cred că am avut foarte mult succes. Am câștigat lupta și nu am renunțat niciodată și am luptat până la final.

Acum patru ani, ne-am înscris în Programul „PoZdro!” în Gdynia. Deși locuim în Anglia de aproape doi ani, văd datorez mult pentru că ne-ați învățat principiile unei diete sănătoase și importanța exercițiilor. Oli face exerciții de trei ori pe săptămână și de curând a câștigat prima luptă! Voiam să îmi împărtășesc bucuria și satisfacția cu dvs. pentru că succesul său a fost câștigul nostru în lupta împotriva supraponderabilității, lenei și stilului de viață nesănătoase! Mulțumim mult pentru timpul pe care l-ați petrecut pentru a ne educa și mulțumim pentru asistență, cunoștințe și angajament!

KLAUDIA SOWIŃSKA

Mama lui Oliwier Sowiński



Sunteți mulțumită sau merită să vă luptați pentru perfecțiune? Țineți o dietă doar pentru că un trup slab este ceea ce se promovează în reclamele TV?

Nu poți fi perfect, toată lumea are defecte. Lupta pentru perfecțiune este mai importantă decât realizarea obiectivului? Nu mă voi gândi niciodată la mine ca o persoană perfect educată, sau o persoană ideală din punct de vedere fizic. Mă schimb pentru mine, nu pentru alții și nu din cauza reclamelor TV. O fac pentru că mă simt mult mai bine psihic și fizic când văd schimbările pozitive ale aspectului și stilului meu de viață.

De ce a devenit stilul de viață sănătos atât de important pentru dvs.?

Am realizat că avem un singur corp și că sănătatea nu este un lucru material. Nu o poți cumpăra

Campaniile sociale „PoZdro!” CE ACOMPANIAZĂ ZIUA MONDIALĂ A DIABETULUI (14 NOIEMBRIE 2017)



Am construit un pod inter-generații către sănătate!

Am realizat două campanii sociale care s-au completat reciproc. Acestea au construit un pod peste conflictul dintre generații a două grupe de vârstă, seniori și tineri, într-un efort de a promova stiluri de viață mai sănătoase și mai bune fără diabet de tip 2. Ambele campanii au fost lansate pe 14 noiembrie, a 26 a Zi Mondială a Diabetului.



Katarzyna Walczak-Szepczyńska
Specialist comunicare, Fundația Medicover

Campania noastră pe internet în colaborare cu Daily Dose of Beauty (Doza Zilnică de Frumusețe): copiii ne inspiră să introducem schimbări sănătoase

Platforma de internet www.ddob.com/pozdro este plină de idei pentru un stil de viață mai sănătos. În cadrul acesteia, am creat o gamă de activități în spațiul social media prietenos cu adolescenții prin intermediul cărui aceștia au învățat mai multe despre problemele de sănătate de la „stauri de pe internet”.

Utilizatorii populari pe Youtube, Billie Sparrow și True Beauty is Internal au fost ambasadorii campaniei - am difuzat mesajul nostru prin intermediul canalelor lor YT, Snapchat, FB și Instagram. Videoclipul YT publicat de Billie Sparrow denumit „Cum mi-am schimbat CORPUL și VIAȚA”, a arătat spectatorilor niște mărturii motivante de la tinerii care au participat în „PoZdro!”. Daniela Jaszczuk și Staś Bedyk au împărtășit propriile povești despre modul în care au implementat schimbări sănătoase în viețile lor. Videoclipul a fost vizualizat de 82.000 ori deja, iată câteva exemple din comentariile spectatorilor:

- **Madeline Cze:** Doamne, ce videoclip extraordinar. Mi-am schimbat total modul în care mă gândesc la un stil de viață sănătos. Mulțumită muncii voastre, știu că pot face asta! Vă mulțumesc ♥
- **Erinuch Richter:** Un videoclip extraordinar. Sunt sigur că îi va ajuta pe cei care au nevoie de motivație și cei care găsesc dificilă îndeplinirea obiectivelor lor.
- **Ewa Markiewicz:** Acest videoclip este splendid :) Le doresc toate cele bune lui Staś și Danielei și mult succes în planurile lor de viață. Nu renunțați, continuați să lucrați pentru obiectivul vostru ♥



Veronika Szymańska (Billie Sparrow) și Adrianna Kęпка (True Beauty Is Internal) – Ambasadori ai campaniei „PoZdro!” din social media.

- **Queen :3:** Un videoclip foarte valoros.
- **Justyna Ygkf:** Wow! Un videoclip extraordinar, este foarte motivant. Sper că veți mai face multe videoclipuri despre acest subiect, nu cred că realizați cât de mult ajutați alte persoane cu povestea voastră. Vă mulțumim! ♥
- **Felicja:** Mulțumesc pentru toată inspirația și motivația.

Am realizat și o competiție pentru cel mai bun videoclip amator YT pentru a convinge vizualizatorii să se apuce de obiceiuri sănătoase. Cei patru laureați tineri și talentați au fost invitați să participe într-un videoclip YT profesional – la

studio cu Wroobelek (Veronika Szymańska). Participanții au apărut într-o filmare scurtă pentru Programul „PoZdro!”.



Statistici din campania noastră pe internet:

numărul de like-uri:
7.000 

numărul de vizualizări:
1.770.000



numărul de comentarii:
400



Super-bunicii le pot oferi nepoților lor mai mult decât dulciuri

Dacă sunteți părinte și copiii dvs. sunt adesea îngrijiți de bunicii lor, probabil știți prea bine că aceștia îi pot răsfăța pe copii oferindu-le dulciuri, nu? Unii bunici știu trucuri pentru a prepara iaurt fără zahăr și gustări cu brânză de vacă, dar nu folosesc aceste cunoștințe prea des, temându-se că pot fi percepute ca de modă veche.

În cadrul „PoZdro!”, am vrut să înțelegem atât emoțiile părinților care încearcă să se asigure de sănătatea copiilor lor, cât și cele ale bunicilor iubitori care vor să se simtă utili și apreciați. Campania **Superdziadkowie.pl** încearcă să preia „responsabilitatea pentru întreaga lume” de pe umerii părinților în timp ce le arată bunicilor că oferirea de gustări sănătoase este și o modalitate inteligentă de a-și răsfăța nepoții.

CA PARTE DIN CAMPANIE, AM CREAT:

Site-ul www.superdziadkowie.pl cu informații și sfaturi despre modul în care să-și încurajeze nepoții să dezvolte obiceiuri sănătoase, de asemenea, arată bunicilor cum să folosească rețete de mâncare sănătoasă pe care și le amintesc din tinerețe - și cu siguranță au fost multe lucruri bune în zilele tinereții lor!



Atelierele noastre gratuite pentru seniori unde experții, inclusiv doctorii, psihologii și specialiștii în sănătate publică i-au învățat pe bunici cum să-și răsfățe copiii într-un mod sănătos (Varșovia, 9 ianuarie 2018, Cracovia, 29 ianuarie 2018).

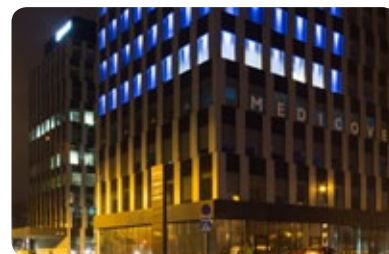


Videoclipul nostru educațional se difuzează în orașe și în transportul public din Lublin, Varșovia, Wrocław și Gdynia (orașele „PoZdro!”) prin care am reușit să ajungem la aproximativ un milion de spectatori!



Numitorul comun

Ambele campanii, care s-au încheiat în februarie 2018, au avut un numitor comun în ciuda grupurilor lor țintă diferite: mesajul că un stil de viață sănătos, precum și exercițiile și dieta vă pot proteja de diabetul tip 2. Pe 14 noiembrie, campaniile au fost suplimentate printr-un spectacol de solidaritate în lupta împotriva diabetului, exprimat prin iluminarea în albastru a clădirilor din cele patru orașe și o prezentare a sloganurilor asociate cu Ziua mondială a diabetului și programul „PoZdro!”.



Campaniile noastre sunt susținute de: Stadionul Arena Lublin, Centrul pentru întâlnire al culturilor din Lublin, Centrul LIM și noii noștri parteneri: Stadionul PGE Narodowy și Muzeul Național din Varșovia.

Partenerii campaniei Superdziadkowie.pl au fost: Kraków, Gdynia Moje Miasto, MZA Varșovia, ZKM Gdynia, MPK Lublin, MPK Wrocław, Fundacja Nasza Wspólna Przyszłość, Stadionul PGE Narodowy, Ströer, Premium Outdoor, UrbanINFO.tv, Medcover, Laboratoarele medicale Synevo, InterContinental Varșovia. Patronaj media: Krakow.pl

CONSILIUL ȘTIINȚIFIC AL PROGRAMULUI ÎN POLONIA

Piotr Soszyński, MD, PhD

Membru al Consiliului Director Medicover Polonia, Președinte al Consiliului Științific al Fundației Medicover

Marcin Radziwiłł

Președinte al Fundației Medicover

Profesor Leszek Czupryniak

Președinte al Asociației de Diabet din Polonia

Profesor Małgorzata Myśliwiec

Președinte al Secției de Pediatrie din cadrul Asociației de Diabet din Polonia

Professor Per-Olof Berggren

Institutul Karolinska, Suedia

Tomasz Anyszek, MD, PhD

Director General, Synevo Sp. z o.o.

Michał Brzeziński, MD, PhD

Vice-președinte al Societății Poloneze pentru Programe de Sănătate, Secretar al Consiliului științific

Jacek Walewski, MD, PhD

Diabetolog, Director Regional Adjunct al Centrelor Medicover pentru Aspecte Medicale

Monika Lech, MD, PhD

Pediatru și diabetolog în cadrul Spitalului Medicover

Marek Jankowski, PhD

Membru al Consiliului Științific al Societății Poloneze pentru Programele de Sănătate



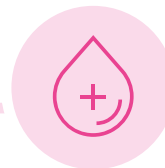
Programul „PoZdro!” i-a influențat semnificativ pe cei care au participat și a influențat starea lor de sănătate și poate oferi multe descoperiri și concluzii științifice noi și relevante la nivel global. Până acum, au existat câteva studii pe mostre foarte mari de adolescenți obezi aflați la risc de a dezvolta boli legate de stilul de viață. Studiul nostru combină observațiile epidemiologice cu o verificare a eficacității intervențiilor pe termen lung. Consiliul științific al Programului, cu experții săi marcanți, supraveghează implementarea „PoZdro!” și se concentrează, în prezent, pe producerea unui sumar științific bazat pe date. Rezultatele preliminare indică faptul că Programul este eficient, însă concluziile detaliate nu vor fi publicate până la finalul anului 2018 sau începutul anului 2019.

Piotr Soszyński

Director medical
Membru al Consiliului Director Medicover Polonia
Președinte al Consiliului Științific al Programului „PoZdro!”.



Programul „înCerc” LANSAT ÎN ROMÂNIA



Asociația Medicover lucrează în mod activ pentru a preveni diabetul tip 2 și implementează Programul „înCerc” în România pentru elevii de clasa a V-a din Ploiești.



Programul „înCerc” în Ploiești, România. Beneficiari: copii cu risc de a dezvolta diabet de tip 2.

30

de școli din Ploiești participă în Program

peste

1.000

de elevi de clasa a V-a au fost examinați

La finalul anului 2016, ne-am lansat într-o călătorie captivantă plină de activități însemnate cu scopul de a asigura o viață mai bună pentru copii. Cele două activități cheie ale noastre sunt proiectul de voluntariat pentru copii aflați în dificultate și în cadrul caruia se implică angajații grupului Medicover, precum și programul nostru de prevenție a diabetului de tip 2 pentru elevii de clasa a V-a ce va fi implementat în două orașe. Ambele inițiative au dus la crearea unor rezultate puternice și valoroase! Mulțumită experienței vaste a colegilor noștri de la Fundația Medicover din Polonia, în 2017 am reușit să implementăm cel mai mare program de prevenție a diabetului de tip 2 din România pentru minim 12.000 de elevi, întregit cu sesiuni de consiliere pentru sănătate și stil de viață dedicate celor 3.000 de elevi aflați în grupul de risc de a dezvolta diabet de tip 2. Ploiești, primul oraș unde „înCerc” a fost lansat în septembrie 2017, s-a dovedit a fi o alegere foarte bună.

Orașul este situat într-una din zonele din România cu cea mai mare prevalență a diabetului din România, iar autoritățile locale au oferit multă susținere de-a lungul implementării proiectului. Directorii școlilor și diriginții au fost de partea noastră încă de la început și ne-au ajutat în procesul de obținere a acordului părinților pentru examinarea copiilor. Vă mulțumim foarte mult pentru primirea caldă și contăm pe suportul dvs. și în viitor!

În 2018, plănuim să lansăm partea de consiliere pentru sănătate în Ploiești pentru copii cu risc de a dezvolta diabet de tip 2 și pentru familiile lor și vom extinde programul și în al doilea oraș. „înCerc” este un proiect cu obiectivul de a îmbunătăți nu numai calitatea vieții pentru beneficiari, ci și calitatea vieții întregii societăți românești! Vă mulțumim pentru că faceți parte din această inițiativă!

George Istrate
Director General
Asociația Medicover



70%

din părinți au semnat acordul pentru a permite copiilor lor să participe la „înCerc”

Asociația Medicover sărbătorește Ziua Mondială a Diabetului prin implementarea Programului „înCerc” și activitățile sale.



În fiecare an, pe 14 noiembrie, sărbătorim Ziua Mondială a Diabetului. În noiembrie 2017, Asociația Medicover a organizat o campanie în Ploiești care a permis profesorilor de la școlile din oraș să-și măsoare indicele de masă corporală cu un echipament profesional Tanita. Aceștia și-au verificat și glicemia și ambele examinări au fost oferite gratuit. Evenimentul vine în completarea programului pentru prevenția diabetului tip 2 și a bolilor civilizației dedicat elevilor din clasa a V-a, „înCerc”, lansat cu două luni înainte.

„înCerc” a fost prima dată implementat în Ploiești și, încă de la început, a beneficiat de aprecieri pozitive și susținere valoroasă de



la autoritățile locale, presă și întreaga comunitate. Suntem foarte recunoscători pentru acest răspuns încurajator. Județul Prahova (unde este situat orașul Ploiești) este una din zonele din România cu cea mai mare prevalență a diabetului, de aceea intenționăm să facem apel la comunitate să adopte un stil de viață benefic prin promovarea unei diete sănătoase și mișcare. Astfel de activități trebuie să contribuie la prevenția diabetului de tip 2 și a altor boli legate de stilul de viață. În prezent, 30 de școli din Ploiești

Ploiești a fost primul oraș din România care a implementat „înCerc”, prin urmare ne-am confruntat cu câteva provocări. Sunt foarte fericită că în colaborare cu echipa Asociației Medicover am reușit să lansăm cu succes programul și să ajungem la aproape toate școlile din Ploiești.

Anca Coman
Director Regional Clinici Est
Medicover, Manager
Medicover Ploiești



În 2017, Asociația Medicover a organizat o varietate de evenimente de voluntariat de foarte mare succes. Este o sursă de mândrie extraordinară și bucurie pentru mine să văd că angajații Medicover sunt atât de implicați în susținerea activităților Asociației. Pe termen lung, implementarea „înCerc” în Ploiești ne va ajuta să creștem conștientizarea asupra diabetului și a bolilor legate de stilul de viață. Deja putem vedea primele rezultate ale Programului: implementarea sa a dus la schimbări semnificative în viețile copiilor care participă și a familiilor lor.

Adrian Peake
Director General
Medicover România



participă în programul „înCerc” și suntem mândri de faptul că peste 70% din părinți au fost de acord cu participarea copiilor lor. Natura comprehensivă a inițiativei și campania sa informativă integrată au atras atenția specialiștilor medicali. Ca rezultat, reprezentanții Asociației Medicover au fost invitați să prezinte detaliile Programului la un Congres al Federației Române de Diabet, Nutriție și Boli Metabolice care a avut loc între 8 și 11 noiembrie la Sibiu. Asociația Medicover intenționează să devină lider în prevenția diabetului de tip 2 la copii prin a îi încuraja să devină mai activi și să trăiască sănătos. De reținut următorul motto: „Prevenția începe cu tine!”



ÎMPREUNĂ ÎMPOTRIVA DIABETULUI DE TIP 2



CURSA DE CICLISM NR. 5 „ÎMPREUNĂ ÎMPOTRIVA DIABETULUI DE TIP 2”



Diabetul este dușmanul nostru comun! Iar Cursa a fost o bună oportunitate de a ne apăra de el. În Punctele noastre Albastre, ne-am pus dexteritatea la treabă pentru a verifica glicemia din deget și am sfătuit vizitatorii cum să lupte împotriva riscului de diabet la copii și adulți. În timpul liber, am lucrat la propria noastră formă – mulțumită mini-taberei noastre de alergare.

Magdalena Lason

Asistentă, Centrul Medicover
Jerozolimskie (Varșovia)

Kasia Madej

Director adjunct
Laboratorul de microbiologie, Synevo

Haideți să pedalăm împotriva diabetului!

1.000 KILOMETRI - 2.800 DE PERSOANE
EXAMINATE

Linia de finis și marea finală a celei de-a cincea curse de ciclism „Împreună împotriva diabetului de tip 2” a avut loc în Gdynia, pe 18 iunie 2017. Ruta a cuprins întreaga țară, de la Munții Tatra până la Marea Baltică, cu șase Puncte Albastre pe drum (în Cracovia, Wrocław, Zielona Góra, Poznań, Bydgoszcz și Gdynia). Voluntarii din diferite companii Medicover au pedalat pe două roți prin țară în efortul de a combate diabetul.

finis, a doua echipă (care a pornit din Berlin pe 13 iunie) s-a alăturat Curselor. Au fost Puncte Albastre Medicover de-a lungul rutei, unde toți vizitatorii au putut să se supună unei consultații gratuite și să primească sfaturi de la experți despre modul de prevenție a diabetului de tip 2.

Fundația Medicover a organizat Cursa folosind experiența Medicover și susținerea practică. Această Cursă de caritate este instrumentul nostru de a atrage atenția asupra problemei în creștere a diabetului de tip 2.

CURSA DE CICLISM NR. 5: RUTA „ÎMPREUNĂ ÎMPOTRIVA DIABETULUI TIP 2”

Cicliștii au început Cursa pe 11 iunie în Zakopane și au ajuns în Gdynia pe 18 iunie. Trei zile înainte de



FINALA CURSEI - „POZDRO!” (FELICITĂRI!) CICLIȘTILOR

Grupul principal de 38 de persoane a fost primit în Piața Kościuszko din Gdynia de către fani, prieteni și trecători și, desigur, de către echipa Fundației Medicover condusă de Președintele organizației, Marcin Radziwiłł. După câteva strigăte de felicitare, cineva a strigat: „Hai să mergem să ne răcorim în mare!” Și au pornit spre plajă unde, spre uimirea mulțimii care stătea la soare, au alergat în apele reci ale Mării Baltice, în costumele de ciclism. Astfel, baia tradițională a fost finalizată și Cursa s-a terminat oficial.



Cursa de ciclism de la Berlin la Gdynia a fost cel mai mare eveniment de integrare pe care l-am ținut vreodată. Opt polonezi și opt germani cu joburi și experiențe profesionale diferite (inclusiv doctori, experți în diagnosticare, profesioniști de vânzări, experți IT și angajați din administrativ) au devenit o echipă mare. Ținem în continuare legătura cu aceștia chiar dacă a trecut ceva timp de la Cursă.

Daniel Hefel

Vice President Business Development
Serviciu de diagnostic Medicover
/ Divizia Synevo





Statistici

3

echipaje de poliție pentru escortă

100%

satisfacție

4

orașe care și-au oferit patronajul

38

participanți

4

țări reprezentate (Polonia, Germania, România, Ucraina)

7

Tabere Albastre



Zakopane-Gdynia
1.020 kilometri

Ruta:

Berlin-Gdynia
781 kilometri

2

câștigătoare ale medaliilor de aur de la Jocurile Paralimpice de la Rio de Janeiro

2

ambulante de escortă

17

parteneri ai Cursei

Un record de 2.800 de persoane examinate

În toate Punctele noastre Albastre de pe rută, am oferit comunităților locale examinări medicale gratuite și consultații cu specialiști. Fiecare vizitator a putut să-și verifice glicemia și nivelul de colesterol, vârsta metabolică și compoziția corpului cu un monitor de bioimpedanță. În unele orașe, Punctele au oferit și sfaturi de la nutriționiști, stomatologi și dermatologi. 2.800 de oameni au beneficiat de teste și sfaturi medicale. Este cel mai mare record al nostru de până acum! Cursa de anul trecut a ajutat 2.000 de persoane.



M-am implicat în Cursă în calitate de participant și organizator. Este o aventură extraordinară să faci parte din Cursă și coordonarea unui proiect atât de mare este o provocare interesantă și o experiență de neuitat.

Marta Liszewska

Coordonator proiect
Fundatia Medicover



Campioanele Jocurilor Paralimpice: invitatele noastre speciale

În afară de voluntari din diferite companii din Grupul Medicover din patru țări (Polonia, Germania, România și Ucraina), au participat la Cursă și campioanele noastre mondiale, premiate cu medaliile de aur de trei ori la Jocurile Paralimpice de la Rio la ciclism în tandem, Iwona Podkościelna și Aleksandra Teclaw. Au participat pentru a-și arăta susținerea pentru lupta noastră împotriva diabetului și au luptat pentru un stil de viață sănătos și pentru prevenția bolilor.

A fost o onoare pentru noi să putem participa în Cursa de ciclism „Împreună împotriva diabetului de tip 2”. În calitate de atleți, știm cât de importantă este prevenția. Din păcate, prevenția nu este prezentă în viețile multor oameni. Întotdeauna încercăm să promovăm un stil de viață sănătos și să încurajăm oamenii asupra conștientizării propriei stări de sănătate. Când ești împovărat cu muncă și ai prea puțin timp, sănătatea ta suferă. De aceea punem accentul pe prevenție și verificările regulate ale sănătății când vorbim cu oamenii. Exercițiul înseamnă sănătate!

**Iwona Podkościelna
și Aleksandra Teclaw**

câștigătoare ale medaliilor de aur de la Jocurile Paralimpice la ciclism în tandem de la Rio de Janeiro 2016



PARTENERI AI CURSEI

Accu-Chek, Centrul medical Damiana, Healthy Workplaces for All Ages, Medicover Apteka, Medicover, Medi Partner, Medicover Stomatologia, orașul Cracovia, Programul Național de Prevenție a Diabetului și a Bolilor Civilizației „PoZdro!”, Federația Poloneză pentru Educație în Diabetologie, Asociația de Diabet din Polonia, PRIME Fitness & Wellness, Clinica Rehasport, Roche, SklepRowerowy.pl, Synevo, Schwinn Cycling.

Patronaj: Primarul din Poznań - Jacek Jaśkowiak, Primarul din Gdynia - Wojciech Szczurek, Directorul Departamentului de Sănătate și Probleme Sociale din orașul Wrocław - Joanna Nyczak, Primarul din Bydgoszcz - Rafał Bruski.

PATRONAJ MEDIA:

Radio Merkurzy Poznań, TVP3 Poznań, mojacukrzyca.org, krakow.pl

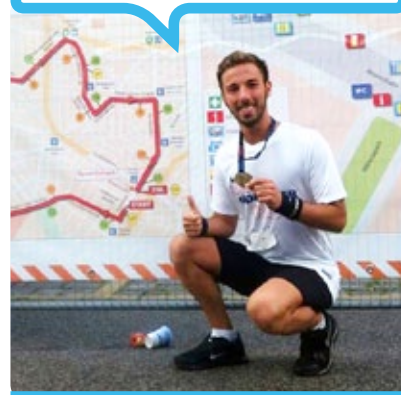


RunMedicoverRun: SĂ ALERGĂM ÎMPREUNĂ PENTRU SĂNĂTATE



Alergarea m-a învățat multe. Este bine să îți cunoști obiectivele și să lupți pentru ele, indiferent de ce îți stă în cale. Împreună putem învinge.

Vladan Ristovic
Serbia



RunMedicoverRun și Împreună pentru Sănătate, o sărbătorire activă a aniversării companiei. Persoanele pasionate de alergare de la Medicover (reprezentând atât Serviciile de asistență medicală, cât și cele și de diagnostic) au fost invitate să se alăture proiectului RunMedicoverRun ce include câte un semi-maraton de alergare în Berlin, Varșovia, Kiev și București. Echipele pentru fiecare cursă au fost compuse din 11 alergători veniți din afara țării gazdă și 11 colegi de la unitățile de afaceri locale (11 + 11 = 22).

Pentru mine, Medicover Runners a fost o experiență importantă. Mă bucur că am participat și mă simt onorată că mi s-a acordat oportunitatea să alerg și să fac parte din Medicover Runners. Am întâlnit oameni minunați și am putut să-i cunosc mai bine. Sper să pot continua aventura în cursele următoare.

Ramona Diaconeasa
România



RMR în cifre:

4 ORAȘE:

Berlin, Varșovia, Kiev și București

Peste
50 DE ALERGĂTORI

și-au depășit recordurile personale

Peste
40 DE ALERGĂTORI

din afara țării gazdă: Georgia, Germania, Polonia, România, Serbia și Ucraina

Peste
60 DE ALERGĂTORI

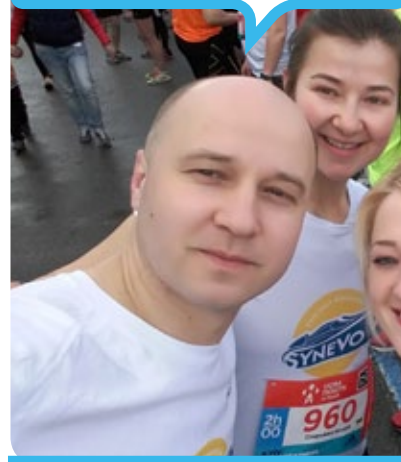
de la nivel local

Distanța totală:

2.000 KM

Este o oportunitate pentru a lega noi relații cu colegii pe care îi cunoști de mult timp. De asemenea, este și o modalitate pentru a întâlni oameni din diferite țări. În acest proiect puteți fi printre oamenii care se inspiră unul pe celălalt pentru a căuta lucruri noi. Este o oportunitate nouă de a te provoca singur!

Ihor Kyshchak
Ucraina



Medicover RUNNERS



În conformitate cu misiunea Fundației Medicover - promovarea stilului de viață sănătos, precum și îmbunătățirea și păstrarea sănătății - angajații Medicover au fost antrenați să participe la cursele de semi-maraton fiind parte din echipa noastră de Medicover Runners. Anul trecut am organizat cel de-al cincilea semi-maraton Medicover. Pe parcursul acestuia, peste 50 de alergători și-au petrecut timpul liber făcând sport și încălzindu-se pentru alergări - în beneficiul sănătății lor. Sănătatea și sportul merg mână în mână, iar exercițiile aerobice în special ajută la reducerea riscului de boli de inimă și obezitate. Activitatea fizică întărește musculatura și oasele. Și, nu în ultimul rând, îți îmbunătățește starea de spirit.

În acest proiect, toată lumea va găsi o provocare potrivită - indiferent de nivelul de fitness pe care îl prezintă. Programul de training este creat pentru a-i permite fiecărui angajat să facă sport la o viteză și un nivel de dificultate adecvate, luând în considerare obiectivul definit.

Pentru mine, a mai trecut un sezon în cadrul echipei Medicover Runners. A însemnat provocări sportive și noi fețe zâmbitoare. Colaborarea cu o astfel de echipă este o experiență extraordinară: motivarea, susținerea și antrenarea membrilor este o onoare, dar și o provocare. Fiecare metru pe care l-au alergat mi-a adus foarte multă satisfacție și bucurie - să nu mai spun de mândria de antrenor!

Jacek Wichowski
Specialist Evenimente Sportive,
Fundația Medicover



Medicover Runners este o echipă de oameni care se motivează unul pe celălalt pentru a obține rezultate mai bune și pentru a alerga distanțe mai mari în timp ce își depășesc propriile puncte slabe. Atmosfera din echipă este excelentă: ne susținem și ne ajutăm reciproc când situația este dificilă. De îndată ce începe alergarea, știi că vor fi o grămadă de oameni la linia de finish care țin pumnii strânsi pentru tine. Aceștia te vor încuraja să depășești obstacolele din drumul spre obiectivul propus. O astfel de echipă este o raritate.

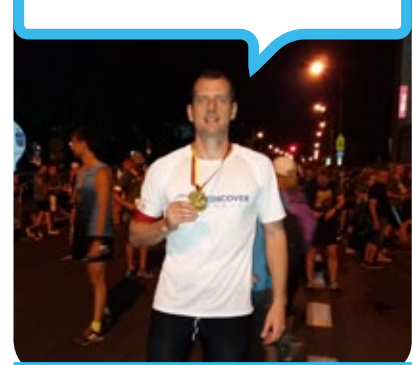
Agnieszka Matusik
Departamentul Juridic, Medicover



Cel de-al patrulea sezon al meu cu Medicover Runners abia începe și abia aștept sesiunile noastre de training de miercuri. De-a lungul sezonelor anterioare am cunoscut mulți alergători. Alergăm împreună la evenimente, ne antrenăm și facem sport împreună. Mulțumită îndrumării și susținerii lui Jacek, mi-am îmbunătățit tehnica și am mers mai departe de zona mea de confort. Iar anul acesta vin noi provocări, inclusiv ștafeta internațională Ekiden.

Vă încurajez pe toți să vă antrenați cu noi pentru a fi mai activi, pentru a vă simți mai bine și pentru a vă depăși punctele slabe.

Paweł Mazurkiewicz
Sales Department, Medicover





MEDICOVER
ASOCIAȚIA

Renovare

LA CENTRUL DE INTERVENȚIE TIMPURIE SI DE PRE-ADOPTIE DIN OTWOCK



CEL MAI MARE PROIECT DE VOLUNTARIAT DIN ISTORIA FUNDAȚIEI



Centrul de Intervenție Timpurie și de Pre-Adopție din Otwock (IOP) este un centru de susținere unic în Polonia și singura instituție de intervenție din regiune care acceptă nou-născuți și copii aflați în situații de urgență și în situații de criză. Instituția îngrijește copii ai căror părinți nu pot avea grijă de ei, fie temporar, fie permanent. Centrul îi protejează pe cei mai mici copii de impactul negativ al orfelinelor.

DE LA SPITAL ACASĂ

Mulțumită susținerii Fundației Medicover și a Friends of the Nazaret Home Association, am reușit să efectuăm o renovare completă a Centrului în lunile noiembrie și decembrie 2017. Designul interior a fost planificat cu o mare sensibilitate și afecțiune, astfel încât fiecare metru pătrat al Centrului să fie transformat dintr-o instituție - spital într-un spațiu ca acasă. Noile camere comode au fost zugrăvite în culori pastel calde, iar noile pătuțuri albe, mobila de culoare deschisă și rafturile cu jucării au adăugat valoare sentimentului de intimitate.

OBIECTIVUL MUNCII

În mai mult de două săptămâni (din 20 noiembrie până în 15 decembrie), am reușit o renovare completă a Centrului. Cablurile electrice, apa și țevile de canalizare au fost înlocuite și toate camerele au fost zugrăvite. Noile sisteme de iluminat se potrivesc bine spațiului și oferă un sentiment plăcut. Au fost achiziționate și canapele noi confortabile în hol. Camera de reabilitare a fost echipată cu oglinzi mari care sunt necesare pentru cursurile de integrare senzorială și alte exerciții. Podeaua din cameră este acoperită cu saltele profesionale pentru reabilitare îmbrăcate în huse speciale. Copii de la Centru se pot bucura și de noi balansoare de bebeluși și carusele muzicale. Interiorul unității este acum un spațiu plăcut, funcțional și confortabil.

COMUNITATEA DE PERSOANE ALTRUISTE

Intenția noastră a fost să implicăm pe toată lumea în campanie și să creăm o comunitate de persoane altruiste care lucrează pentru copiii singuri de la Centru. Posibilitățile de a susține proiectul au fost

disponibile la nivel individual sau ca departament, ca un grup de prieteni sau chiar ca un subcontractor cu care facem afaceri zilnic. Și desigur, toată lumea a susținut proiectul! Volumul total de asistență pe care am primit-o de la atât de multe părți interesate ne-a depășit cele mai optimiste așteptări!

Împreună cu Agata Wojtynek, am investit sufletele și mințile noastre în proiect deoarece a fost ceva mare și care a meritat susținerea noastră. Întreaga companie din care fac parte s-a alăturat încă din faza de design și am putut să livrăm un proiect pe care - sperăm - copiii și personalul îl vor plăcea mult. Intenția mea a fost să pregătim cele mai frumoase camere pentru copiii de la Centru astfel încât aceștia să simtă că Centrul este casa lor pentru cele câteva săptămâni sau luni în care se află acolo. De asemenea, am vrut să fac treaba personalului mai ușoară, mai confortabilă și mai plăcută. Sper că acești copii și îngrijitorii lor se vor simți bine la Centrul reamenajat.

Roma Kulczyk

Arhitect,
designer al noului interior al Centrului



Renovarea de la Centrul de Intervenție Timpurie și de Pre-Adopție a fost necesară pentru a îmbunătăți calitatea vieții pentru copiii noștri. Pentru a se dezvolta, ei au nevoie de acces la stimulii vizuali și tactili potriviți. Această amenajare a îmbunătățit și condițiile de lucru pentru personalul nostru. Angajații și Fundația Familiilor Adoptive, precum și toți vizitatorii noștri care au văzut locul înainte de renovare sunt foarte impresionați de ceea ce s-a realizat. Acest proiect nu ar fi fost posibil fără efortul voluntarilor și al câtorva zeci de companii care au arătat că, atunci când există un obiectiv comun și câțiva oameni își sacrifică timpul, putem face miracole.

Dorota Polańska

Director al Centrului de Pre-Adopție



DOUĂ ACTIVITĂȚI DE VOLUNTARIAT IMPLEMENTATE ÎN TIMPUL PROIECTULUI:

Pregătirea pentru renovare

Voluntarii Fundației Medcover au împachetat și eliminat toate obiectele din Centru, inclusiv hainele, scutecele, pătușurile și mobila. Femeile elegante pe care le întâlnim pe holurile companiei și-au schimbat tocurile înalte cu pantofi confortabili și au cărat cu bucurie cutii de carton sau au dezamblat pătușuri și le-au dus în afara clădirii. Bărbații care poartă cravate de obicei nu au avut nicio problemă să-și pună haine de lucru pentru a scoate obiectele grele de mobilier. Nu ne e frică de nici un fel de muncă! Pe 17 noiembrie 2017, la ora 16:00, am putut raporta că Centrul era gata pentru faza de construcție.



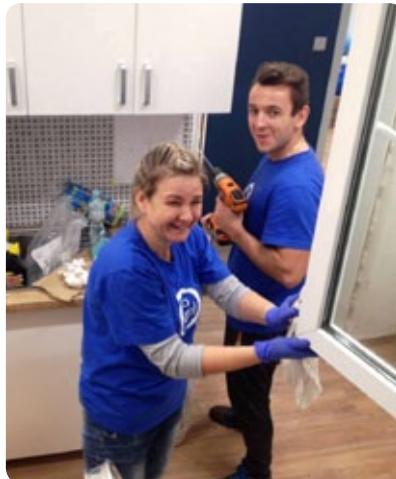
Uneori întâlnim provocări pe care pur și simplu nu le putem ignora. Oportunitatea de a adăuga niște culoare, căldură și confort Centrului pentru a-i ajuta personalul și copiii, a fost o provocare, dar un proiect care ne-a umplut de bucurie în final. Mă bucur că am participat la inițiativă și că am lucrat cu atât de mulți oameni uimitori care nu au ezitat nicio secundă când au fost rugați să ajute.

Żaneta Sapryk-Rutkowska
Junior Investment Project Manager,
Medcover



Curățenia de după renovare

Echipa de curățenie și asamblare, pregătită: voluntarii Fundației s-au apucat fericiti de pregătirea Centrului pentru utilizare după lucrările de renovare. Sarcinile speciale, inclusiv spălarea geamurilor seara (deoarece nu a fost niciodată posibil și nici rezonabil să fie făcută mai devreme): treaba rezolvată! Pentru noi nu au existat fapte imposibile - putem face orice pentru a ne asigura că cei mici se pot bucura de camere curate, organizate și frumoase. Un mare „mulțumesc” tuturor celor care au lucrat din greu și care au pus suflet în efortul lor pe 13 și 14 decembrie 2017! Nu a fost ușor, deși fotografiile pot sugera altceva. Fără dvs., acest proiect nu ar fi avut atât succes. Vă mulțumim!



STATISTICILE PROIECTULUI:

35

de persoane care au coordonat și au susținut planificarea proiectului

Valoarea proiectului: peste

400

de mii zloți polonezi

146

de donatori individuali

peste

50

de companii implicate

Coordonare proiect:
Fundația Medcover



Asociația „Open Door”

În data de 26 august, am renovat Atelierul de Terapie Ocupațională „Open Door” pentru adulții cu dizabilități fizice sau intelectuale. Datorită inițierii bune ale voluntarilor Fundației Medicover, vizitatorii centrului situat în str. Równa nr. 10 din Varșovia se vor bucura acum de condiții mai bune în cadrul atelierelor de terapie. Cursurile centrului le permit să beneficieze de reabilitare atât socială, cât și profesională, care vizează predarea și restabilirea competențelor necesare pentru angajare.

Partenerul evenimentului a fost AkzoNobel.



ONKOBIEG: un eveniment de alergare pentru cei care doresc să facă bine



Onkobieg sprijină pacienții oncologici și familiile acestora de peste 11 ani. Cursa este o oportunitate pentru educarea și conștientizarea privind importanța exercițiului fizic. Suntem foarte recunoscători Fundației Medicover și tuturor voluntarilor pentru implicarea lor și efortul depus în organizarea Onkobieg. Împreună suntem o comunitate de oameni conștienți în privința sănătății care sunt sensibili și la nevoile altora.

Szymon Bubiłek
Membru al Consiliului
Asociația pentru
Pacienții cu Sarcom „SARCOMA”

În data de 3 septembrie, am fost coorganizatorii celei de-a 10-a ediții a cursei ONKOBIEG. În fiecare an, cursa atrage sute de oameni: pacienți oncologici, familii cu copii și oameni cu bună voință. Oricine poate participa – în măsura în care sănătatea le permite. La cursa de anul trecut au participat chiar și câini! Traseul cursei face legătura între două spitale din Varșovia: Centrul de Oncologie și Institutul de Hematologie.

Cursa din 2017 a durat o oră, iar fiecare participant a putut parcurge traseul în orice fel a dorit și de oricâte ori a dorit. Nu au existat câștigători sau

perdanți, întrucât cursa nu a fost despre întrecerea altor concurenți. Obiectivul evenimentului a fost sprijinirea pacienților oncologici și exprimarea unei solidarități față de aceștia. Ca în fiecare an, alergătorii și-au primit medaliile pentru finalizarea cursei și băuturi răcoritoare la linia de sosire.

Prietenii și voluntarii Fundației Medicover au organizat acest eveniment neobișnuit prin oferirea de asistență practică: au plasat corturi, au indicat traseul și au făcut galerie cu pompoane alergătorilor, pompoanele fiind cele mai bune unelte în această situație.





Căminul pentru mame singure din Białoleka

Sâmbătă, pe 23 septembrie, o echipă importantă de angajați de la Centrul Medicover Jerozolimskie s-au întâlnit la Căminul pentru Mame Singure din Białoleka. Unitatea găzduiește 21 de copii cu vârste între 2 luni și 18 ani. Voluntarii, împărțiți în grupuri mici, au sprijinit căminul și locuitorii acestuia în mai multe feluri: una dintre sarcini a fost grădinaritul și construirea unui șopron de grădină. Am creat și cursuri animate cu copiii, iar experții noștri medicali au

susținut un eveniment de prevenție a bolilor, urmat de programări individuale la asistenții Medicover.

Evenimentul a durat câteva ore și a oferit Căminului și oamenilor săi un impuls de energie pozitivă! Voluntarii au demonstrat că puțin timp, puțină bunăvoință și o doză de implicare pot face cu adevărat diferența și pot schimba viețile oamenilor în mai bine.



Activitățile mele din cadrul Fundației îmi completează activitatea profesională și voluntară de la Medicover. Îmi aduc o satisfacție foarte mare, un sentiment de responsabilizare și încredere în capacitatea noastră de a atinge un obiectiv comun.

Marta Łozowska
Specialist Telesales
Clienți Individuali



Angajații de la Centrul Medicover Jerozolimskie sunt bucuroși să participe în diferite proiecte de voluntariat organizate de către Fundația Medicover. De la început programului „PoZdro!”, Centrul nostru medical a furnizat servicii pacienților Fundației. Atunci când planificam evenimentul de integrare al echipei, am hotărât să organizăm o activitate în colaborare cu Fundația. Dagmara și Agnieszka ne-au pus în legătură cu o instituție care avea nevoie de ajutor – Căminul pentru Mame Singure din Białoleka – și apoi am organizat un mare eveniment distractiv pentru copiii care locuiesc la Cămin. Înainte de eveniment am strâns bani de la angajații noștri pentru a cumpăra câteva produse alimentare de bază. Kasia și Ewelina, la rândul lor, au fost asistenți capabili în eforturile noastre de grădinarit. Ania și Asia au oferit sfaturi medicale și au măsurat glicemia rezidenților. Sylwia a consiliat mamele tinere și a răspuns la întrebări despre alăptat. Jarek, Kuba și Rafał au asamblat șopronul din grădină donat de partenerul nostru, Leroy Merlin. Șopronul va fi viitorul loc de depozitare a fructelor și legumelor din grădină. Am fost primiți cu mare căldură de către locuitorii Căminului și am fost tratați cu o supă de pui delicioasă, făcută în casă. În semn de rămas-bun, mamele ne-au dăruit îngeri confecționați manual. Consider că a fost o colaborare de echipă foarte valoroasă. Nu doar că am putut să ne întâlnim, să ne cunoaștem mai bine și să vorbim, dar am putut face bine și pentru alții.

Kasia Głowińska
Director al Centrului
Medicover Jerozolimskie (Varșovia)



Lucrez PENTRU ALȚII



Maraton de Fitness pentru Centrul de Pre-Adopție din Otwock

Într-o după-amiază de duminică din luna martie, Medicover Dental Care și voluntari de la Fundația Medicover au sprijinit un eveniment caritabil pentru copiii de la Centrul de Intervenție Timpurie și Pre-Adopție din Otwock. Pe durata atelierului de fitness s-a răs foarte mult, s-a zâmbit mult, a existat voie bună și s-a transpirat mult, pe lângă energia pozitivă răspândită. Iar toate acestea au fost determinate de un obiectiv nobil: ajutorarea copiilor de la Centru.



Sprijin pentru Căminul de Copii din Zabce

La începutul lui ianuarie, cu sprijin din partea Joasiei Jakubowska Sełk din Departamentul de Vânzări Medicover din Varșovia (și la inițiativa acesteia), am desfășurat un eveniment caritabil pentru Căminul de copii din Zabce. Căminul oferă îngrijiri pentru 10 copii cu vârste între 7 luni și 18 ani, inclusiv trei copii cu dizabilități. Am adunat îmbrăcăminte, alimente și produse de curățenie, precum și cadouri pentru copii, inclusiv mingi de sport, o casuță pentru păpuși și chiar genunchiere pentru jucătorii de volei.

Centrul de rehabilitare AMICUS, înființat în 2010, oferă asistență ca parte din Fundația pentru copii „Zdążyć z Pomocą” („La timp pentru a ajuta”). Încă de la început, am cooperat cu Fundația Medicover, iar colaborarea noastră evoluează de la an la an. Cu sprijinul Fundației am desfășurat numeroase activități care sunt necesare pentru copiii noștri. În 2017, Fundația a organizat o colecție de jucării de pluș de Ziua Copiilor și de Crăciun, precum și un alt eveniment special în ziua de Crăciun. În plus, Fundația Medicover a sprijinit organizarea unei competiții sportive pentru copiii cu dizabilități din șase orașe poloneze. Suntem foarte recunoscători Fundației pentru sprijinul său inimos acordat activităților noastre și pentru ajutorul său constant în a oferi zâmbete pe fețele copiilor noștri.

Maria Małeczka-Rzodkiewicz
Director al Centrului Amicus

Fundația Medicover la „Ziua Donatorului de Măduvă Osoasă”

În data de 26 februarie, în Ryczów în apropiere de Cracovia, s-a desfășurat un eveniment pentru promovarea donării de măduvă. Acesta a fost organizat de Asociația Prietenilor din Ryczów cu sprijin din partea Fundației Medicover și a Fundației de Luptă împotriva Leucemiei. Evenimentul a avut mare succes și peste 500 de persoane au participat! Atracțiile zilei au inclus o brigadă de pompieri, motocicliști, și chiar grupuri de reconstrucție militară din Cracovia și Żory. Un concert live susținut de fanfara locală a reprezentat încă unul dintre punctele de atracție ale evenimentului. Malgosia Grela și Ania Buszydło, voluntarii Fundației, au demonstrat încă o dată cum experiența bogată poate fi folosită pentru a ajuta alți oameni printr-un eveniment de succes organizat pentru o comunitate locală.



Amicus: Ziua Copiilor, Moș Nicolae și colecție de jucării de pluș pentru copii

Voluntari de la Fundația Medicover au desfășurat un alt eveniment caritabil pentru copiii de la Centrul de rehabilitare Amicus. Ziua Copiilor și Crăciunul au reprezentat oportunități excelente pentru a-i întâlni pe cei mici și a se juca cu ei.

Colecția anuală de jucării și ursuleți din pluș pentru Amicus este deja o tradiție în cadrul



Fundația Medicover și Fundația One Day sprijină căminele pentru copii

De mai mulți ani ne implicăm în sprijinirea campaniilor de Crăciun pentru copiii care locuiesc în căminele de copii administrate de Fundația One Day. Scopul campaniei #oneday este de a colecta și apoi a oferi copiilor cadourile visurilor lor. În 2017, am pregătit un număr de 870 de cadouri pentru copiii din căminele de copii din toată Polonia. Fundația Medicover a oferit asistență medicală pe durata evenimentelor, iar voluntarii noștri au ajutat la împachetarea cutiilor de cadouri. Copiii au participat și la evenimentele distractive și la concertele susținute de vedete. Au fost doar emoții pozitive.



Fundației Medicover. Colecția sub motoul „Kup pluszaka dla dziecka” („Cumpără un ursuleț de pluș pentru copii”) a avut loc atât în luna iunie, cât și în luna decembrie. Jucăriile au fost apoi dăruite copiilor de la Centru pe durata celor două evenimente festive.



„Duminica Albă” în Ryczów

În data de 4 iunie, la Grădinița și Școala Primară T. Kościuszko din Ryczów, un eveniment intitulat „Duminica Albă și Ziua Familiei” a fost organizat pentru comunitatea locală și întreaga municipalitate din Spytkowice. Evenimentul a devenit un real succes cu peste 100 de participanți evaluați! Vizitatorii au putut pune întrebări specialiștilor în medicină generală, cardiologilor, diabetologilor, urologilor, dermatologilor și dieteticienilor. De asemenea, am oferit teste pentru verificarea glicemiei și a colesterolului, precum și măsurători de greutate/înălțime/rata respiratorie.



Succesul evenimentului de prelevare intra bucală din Cracovia

Fundația Medicover și Fundația DKMS au coordonat Zilele Donatorilor de Măduvă Osoasă la Centrele Medicover din Cracovia. Am dedicat acest eveniment colegului nostru, Robert Szlek, medic de urgență care suferă de cancer. Un mesaj puternic a fost transmis de inițiativa #TATAmARAKA, prin care fiica în vârstă de 8 ani a lui Robert, Matylda, a încurajat oamenii să participe la prelevarea de mostre din mucoasa bucală. Între 4 și 8 decembrie, în jur de 2.700 de persoane dintre angajații companiilor din Cracovia și vizitatorii centrului comercial au fost adăugați în baza de date a donatorilor de măduvă osoasă. Robert a putut chiar să ne facă și o vizită între ședințele sale de chimioterapie. Angajații liniei noastre de asistență de urgență din Cracovia au avut o surpriză pregătită pentru el: un tort pentru aniversarea vârstei de 50 de ani!



Medicover la „Cape of Hope”

„Cape of Hope” este Spitalul Oncologic pentru Copii din Wrocław. Reprezentanții ai Medicover, ai Fundației Medicover, Rotaract District 2231 (o organizație care lucrează pentru comunitățile locale) și Fundația Liga Supereroilor (care alină copiii bolnavi prin aducerea la viață a unor personaje din desenele animate și filme) s-au întâlnit la Spital pentru a adăuga puțină lumină și culoare vieților tinerilor pacienți. Am dus cadouri, distracție și foarte multe zâmbete! Totul a început cu un e-mail din partea Agatei Jakimiuk, Key Account Coordinator din Wrocław. Scrisoarea a inițiat un efect de bulgăre de zăpadă de feedback pozitiv, iar mulți oameni s-au hotărât să se alăture campaniei. La sediul Fundației, stiva de cutii cu creioane, markere și cărți de colorat noi creștea de la o oră la alta. Campania a durat peste șase ore, iar noi am putut colecta cadouri pentru 60 de tineri pacienți.

Sfaturi din partea farmaciștilor și colectă de cărți pentru vârstnici

În data de 1 decembrie 2017, vârstnici de la centrul de zi din str. Aldony nr. 13, administrat de către Fundația St. John of Jerusalem, au avut posibilitatea de a întreba farmaciștii de la Farmacia Medicover (Al. Jerozolimskie 96), Joasia Horosz și Natalia Koleđa, despre efectele medicamentelor pe care trebuie să le ia. Conversațiile cu experții noștri au fost precedate de o colecție de cărți și de alimente pentru vârstnici. Drept rezultat, am putut dona centrului cinci cutii cu cărți, cafea, ceai, zahăr și dulciuri.



În luna octombrie 2017, „Cape of Hope” (Spitalul Oncologic pentru Copii din Wrocław) a fost vizitat în mod neașteptat de către Fundația noastră și colegii noștri de la clubul Rotaract District 2231 cu care am organizat o colecție pentru a aduna jucării, creioane, cărți de colorat și abțibilduri „Pacient Curajos”.

Vizita de la Spital a fost apoi înveselită de către sosirea minunaților noștri invitați, supereroii din filme și desene animate populare, inclusiv Flash, Superman și Spiderman. Idolii copiilor au fost interpretați de către membrii Ligii Eroilor din Szczecin. Copiii au adorat ședințele foto cu personajele lor preferate.

Agata Jakimiuk
Key Account Manager, Medicover



Campanie umanitară a Fundației Medicover pentru Ucraina

Nowe Misto, un oraș situat pe râul Virva din Ucraina, este locul spre care s-a îndreptat Fundația Medicover pentru a-și desfășura campania umanitară. Małgorzata Grela, Coordonatorul de Spitalizare și al Liniei de Asistență de Urgență din Cracovia, s-a alăturat convoiului spre oraș. Efortul ei a venit ca un răspuns la apelul de ajutor pentru școlile (inclusiv o școală poloneză) și comunitățile din regiune. Colecția de ajutoare umanitare a fost scurtă și a durat doar trei săptămâni. Cu toate acestea, rezultatele ne-au depășit așteptările, cu peste zece tone de produse colectate! 27 de voluntari au încărcat ajutoarele în 4 camioane și o ambulanță Medicover. Convoitul de 7 persoane a pornit apoi la drum, pentru a parcurge cei 1.200 de kilometri.



Campanii de prevenție a bolilor în Zielona Góra

În ultimii câțiva ani, Zielona Góra a găzduit semi-maratonul Novita Zielona Góra, organizat în luna septembrie. Pentru al treilea an consecutiv, la eveniment au participat și Fundația Medicover și rețeaua de Laboratoare Synevo pentru a oferi un eveniment de prevenție a bolilor, pe parcursul a două zile, pentru alergători și susținătorii acestora. În autobuzul nostru special (numit Diabetobus și pus la dispoziție de către Asociația Europeană pentru Studiul Diabetului), am putut oferi teste de glicemie și măsurători de tensiune arterială. Am oferit și sfaturi privind pregătirea corpului pentru exercițiul fizic și prevenția bolilor cauzate de stilul de viață. În total, 300 de oameni au profitat de oferta noastră.

Niepołomice aleargă!

În luna septembrie 2017, un grup de alergători ai Asociației „Niepołomice Biegają” au organizat o cursă pe echipe, 4RestRun, prin Pădurea Niepołomice din apropiere. Evenimentul a fost din nou susținut de Fundația Medicover, care a acoperit costurile de asistență medicală pentru cursă. Paramedicii noștri le-au verificat alergătorilor nivelul de zahăr din sânge și tensiunea arterială, atât înaintea cursei, cât și după. Un total de 150 de persoane au fost supuse testelor de bază privind starea de sănătate.

„Hai să învățăm cum să salvăm – împreună putem face mai mult!”

Fundația Medicover a organizat primul său seminar de acordare a primului ajutor la Școala Primară nr. 130 din Cracovia în data de 16 mai. Am instruit toate clasele școlii, de la clasa a I-a până la clasa a VI-a, un total de aproximativ 500 de elevi! Fiecare elev a învățat cum să salveze eficient o persoană aflată în situație de urgență. Am aflat faptul că tinerii și copiii conștientizau nevoia de a învăța bazele acordării primului ajutor. Când i-am întrebat dacă ar fi util să învețe cum să acorde primul ajutor, răspunsul a fost clar: deoarece viața și sănătatea sunt cele mai valoroase lucruri pe care le avem, toată lumea ar trebui să învețe să ajute și să salveze.



Petrecere de Ajunul Crăciunului la căminul de copii Janusz Korczak

În perioada premergătoare Crăciunului, reprezentanții ai Fundației Medicover au fost invitați la o petrecere neobișnuită organizată la căminul de copii Janusz Korczak din Varșovia. Copiii unității au pregătit un program cultural atractiv, cu o interpretare dramatică a nativității ca eveniment principal, urmată de o cină festivă pentru personal, copii și invitați. Reprezentanții noștri au oferit copiilor cadouri confecționate manual de către mulți dintre angajații Medicover. Fundația oferă de ceva timp servicii de asistență medicală pentru copiii căminului.



Ajutor pentru o școală pentru copii cu autism

Pentru al treilea an consecutiv, Fundația Medicover oferă sprijin Școlii Primare Speciale Private „Step by Step” Edmund Bojanowski din Wilanów, Varșovia. Școala predă copiilor cu dificultăți de dezvoltare și comportamente dificile (cum ar fi distrugerea proprietății, neascultare, crize de furie și autovătămare) și copiilor cu deficiențe de comunicare. Fundația Medicover oferă asistență medicală pentru personalul didactic al Școlii.



Ajută donând o parte din tine – devino donator de măduvă osoasă

În Polonia, în fiecare oră o persoană află că are leucemie (cancer de sânge). Printre cei diagnosticați se numără și părinți de copii mici, tineri și adulți. Oricine poate cădea victimă acestei boli, indiferent de vârstă. Din fericire, aproape oricine poate ajuta. Orice persoană cu vârsta între 18 și 55 de ani, cu o greutate de cel puțin 55 de kilograme, fără a fi semnificativ supraponderal, poate deveni donator de măduvă osoasă și poate salva viața cuiva printr-un transplant. În luna decembrie am coorganizat o campanie specială de Crăciun intitulată „Donează o parte din tine – Devino donator de măduvă osoasă” – într-un efort comun al Departamentului de Resurse Umane al Medicover și al Fundației DKMS. Ca parte din această campanie,

angajații s-au putut înregistra în baza de date de donatori a DKMS. Campania a fost desfășurată de către Echipa de Wellbeing. Ambasadorii evenimentului au fost Wioletta Januszczuk (Director General la Medicover Optyk și Medicover Dental Care) și Katarzyna Ochendowska (Director de Vânzări Key Accounts, regiunea de nord).



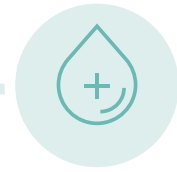
Misiunea Medicover este de a avea grijă de sănătatea pacienților săi, dar și de sănătatea propriilor angajați ai Grupului. Activitățile noastre de Wellbeing se axează pe promovarea unui stil de viață sănătos în cadrul organizației noastre prin concentrarea interesului asupra educației privind sănătatea și prevenția bolilor. În același timp, ca parte din activitățile noastre de resurse umane, încercăm să creăm un mediu de lucru stimulant în care angajații să poată crește, acumula noi competențe și depăși sarcinile de rutină. De aceea, am avut ideea de a combina cultura grijii acordate sănătății proprii cu cea a grijii pentru sănătatea altor persoane. Împreună cu Fundația Medicover, am reușit să implementăm două mari campanii în 2017: Competiția Steps, în care participanții au mers pe distanțe lungi și și-au donat premiile în bani pentru achiziția de sisteme de purtare pentru sugari tip wrap de la Centrul de Intervenție Timpurie și Pre-adoptie din Otwock; pe durata Zilei Donatorilor de Măduvă Osoasă, aceștia s-au înregistrat, de asemenea, în baza de date administrată de Fundația DKMS ca potențiali donatori de măduvă osoasă. Angajații noștri s-au implicat activ în ambele campanii și au oferit sprijin tangibil persoanelor aflate în dificultate. Toate acestea sunt niște afirmații aproape evidente întrucât Medicover este formată din oameni cu inimi și cu suflete bune, pregătiți să-și împărtășească cunoștințele și talentele cu alții. Ceea ce facem noi arată și faptul că fiecare simte nevoia să facă și să experimenteze „ceva mai mult” în viața de zi cu zi. „Îmi doream să devin donator de foarte mult timp, dar niciodată n-am avut șansa de a o face”, „N-am crezut că pot merge atât de mulți kilometri” - acestea sunt câteva dintre comentariile pe care le-am primit de la câțiva dintre angajații noștri. Implicarea în campanii sociale sprijinite de către angajator este o modalitate minunată de a învăța ceva nou și, poate chiar surprinzător, despre propria persoană.

Aleksandra Mielniczuk
Director Proiecte de Dezvoltare, Medicover

Pași pentru sănătate – scutece pentru bebeluși din Centrul IOP din Otwock

Ca parte din campania noastră intitulată „Schimbă-ți stilul de viață într-unul sănătos”, în luna aprilie 2017, angajații de la sediul Medicover au participat la competiția Steps pentru a merge pe cea mai lungă distanță posibilă. Câștigătorii și-au donat premiul, 3.000 PLN, pentru achiziția a 15 sisteme de purtare wrap Lenny Lamb pentru sugarii de la Centrul de Intervenție Timpurie și Pre-adoptie din Otwock, o instituție parteneră sprijinită de Fundația Medicover. Atunci când am înmănat wrap-urile, am trecut și printr-un curs intensiv de înfășurare a nou-născuților și am văzut faptul că acestea facilitează un contact fizic mai apropiat și fac posibilă oferirea unei călduri iubitoare bebelușilor care sunt în așteptarea adopției.





Dentiștii ajută copiii din căminele de copii

CAMPANIE DE PREVENȚIE A BOLILOR

În luna decembrie, reprezentanți ai Medicover Dental Care și colaboratorul lor loial, Zygmunt Dragoul, au vizitat cele trei unități ale căminului de copii J. Korczak din Varșovia. Scopul campaniei a fost de a găzdui cursuri cu un specialist în igiena orală care să explice regulile unei bune îngrijiri orale. Copiii care au participat la eveniment au primit mici cadouri.

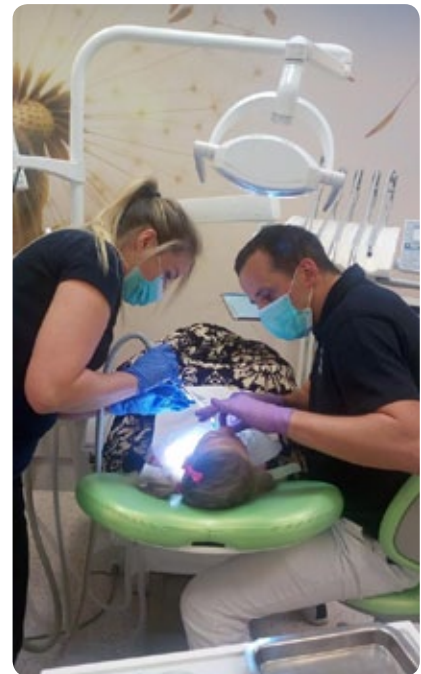
TRATAMENTUL DOMINIKĂI

Dominika are cinci ani. Locuiește în căminul de copii Tezca („Curcubeu”) din Katowice. În 2017, a urmat un tratament dentar special în mai multe etape. A reușit să farmece pe toată lumea până

ce experții de la CM Atrium Dental Care din Varșovia să dezinfecțeze cavitatea bucală a Dominikăi sub anestezie generală. Intervenția a avut succes – datorită sprijinului neprețuit și gratuit din partea oamenilor buni care au organizat și efectuat tratamentul.

Dorim să oferim un sincer „Mulțumesc” tuturor oamenilor implicați în inițiativă: conducerea, coordonatorii și experții medicali de la CM Atrium Dental Care, inclusiv Wiola, Halina, Maja, Kasia, Jacek; și conducerea / coordonatorii de la CM Katowice, inclusiv Halina, Kasia, echipa de asistenți și recepție a unității locale Dental Care. Mulțumită inimilor lor mari și sensibilității la nevoile altora am putut schimba lumea în mai bine. Astfel de povești de succes ne fac să credem cu tărie că misiunea

noastră are sens și că ajutorarea altor persoane poate oferi o satisfacție imensă.



Competiția „Bucătarul perfect”



În 2017, Fundația Medicover și-a reiterat sprijinul pentru Asociația „Open Door” în vederea organizării „Bucătarului perfect”, un concurs de gătit pentru persoane cu handicap mental. A fost al unsprezecelea an al competiției, iar Fundația noastră a ajutat prin organizarea atelierului de alimentație sănătoasă, la care au participat 30 de oameni.

**Împreună putem ajuta cele două centre.
ESTE ATÂT DE UȘOR!!**

Tot ceea ce trebuie să faceți este să completați câmpul respectiv din declarația dumneavoastră de venit cu numărul KRS al Fundației Medicover din Polonia(0000283132); Fundația va transfera toate fondurile către Centrele de Pre-adoptie din Otwock și din Czeŝtochowa.

Donati 1% celor mai mici orfani

Fundația Medicover sprijină două Centre de Intervenție Timpurie și Pre-adoptie (IOP): din Otwock și din Czeŝtochowa, singurele unități de acest fel din Polonia. Scopul Centrelor este de a oferi îngrijire și asistență sugărilor cu probleme de sănătate care sunt temporar sau permanent fără îngrijire părintească și care devin orfani de la o vârstă foarte fragedă.

În cadrul Centrelor IOP, cei mici au un adăpost, asistență medicală și inimi mari în jurul lor. Spiritul de „acasă” din aceste Centre înconjoară copiii încă din faza timpurie de dezvoltare, când învață să meargă, să spună primele cuvinte sau să zâmbească pentru prima dată. Unitățile asigură îngrijirea necesară în timp ce fac tot posibilul să găsească familii adoptive iubitoare pentru copii.





Trupa Medi-COVER

Trupa Medi-COVER, lansată în 2016, este o inițiativă a Fundației Medicover din Polonia și este formată din angajați ai companiilor Medi-cover. Talentul real, pasiunea, profesionalismul muzical și relația fantastică cu publicul ale Trupeii s-au combinat pentru a o transforma într-un mare succes. Toate fondurile strânse în cadrul concertelor Trupeii merg în scopuri caritabile.



Membrii Trupeii:

- **GRZEGORZ WIŚNIEWSKI** – Director IT / Invimed (bas)
- **AGATA KWAPIŃSKA** – Coordonator Îngrijire Dentară Aleje Jerolimskie / Medicover Stomatologia (tobe)
- **MICHAŁ JASIŃSKI** – Dentist / Atrium Dental Care (tobe)
- **ŁUKASZ KRAWCZYK** – Analist de date / Medicover (chitară)
- **IRENEUSZ URBANKE** – Director Servicii de Urgență, HotLine / Medicover (chitară)
- **MARIA ŁANKOWSKA** – Centrul Medical Medicover Klimczaka (saxofon)
- **MACIEJ MALEŃDA** – Director, Medicover Inovatori Medicali / Medicover (clape)
- **ELA TOMASZEWSKA** – Hot Line Medicover (vocal)
- **KAROLINA MIERZEJEWSKA** – Specialist în relații cu clienții / Medicover Optyk (vocal)
- **ADAM POPOWICZ** – Voluntar, Fundația Medicover (vocal)
- **BARTŁOMIEJ BANAS** – Dentist / Atrium Medical Centre (vocal)

Ceea ce face Trupa Medi-COVER atât de specială sunt oamenii, pasiunea lor și energia lor pozitivă. Mă bucur incredibil de mult că particip la acest proiect și că fac parte dintr-un minunat grup de muzicieni. Acest lucru îmi permite să mă dezvolt ca vocalist în timp ce sprijin Fundația Medicover în implementarea proiectelor sale caritabile. Ambianța noastră unică de rock'n'roll și adrenalina din cadrul concertelor, alături de oportunitatea de a-mi împărtăși cea mai mare pasiune, cântatul, au transformat Trupa în aventura vieții mele.

Ela Tomaszewska

Hot Line Medicover
Solista principală a Trupeii Medi-COVER



STATISTICI

100
de repetiții

aproape

10.000 PLN
strânși pentru caritate

40

de cântece pe
lista de concert
a trupei

2 ANI

de activitate
a Trupeii

10

concerte
rock

11

muzicieni

Concerte în 2017:

Trupa a avut 5 concerte live care au fost foarte populare:

- **MARTIE** – Conferința Telecentrum, Hotel Sound Garden
- **MAI** – POTOK Music Club: Drugi Dom Ludzi Rocka, aniversarea Trupe Medi-COVER
- **IUNIE** – simpozion pentru medici, Ossa Hotel. **La acest eveniment live i s-a alăturat trupei și Kuba Sienkiewicz, om al rock-ului, cântăreț și chitarist (dar și neurolog)**
- **SEPTEMBRIE** – concert live în cadrul competiției „Safe Company” din Pasym
- **OCTOBER** – Conferința comercială BU Medicover, Ossa Hotel



Cred că este o idee extraordinară să ne arătăm și să ne promovăm talentele, iar Trupa Medi-COVER este o inițiativă fantastică. Întrucât Trupa interpretează muzică de Elektryczne Gitary, l-am invitat pe Kuba Sienkiewicz să interpreteze alături de ei. Pe lângă faptul că este un muzician de top, Kuba este și neurolog. Sper că acest concert a fost o experiență minunată nu numai pentru public, ci și pentru Trupă. Am văzut cât de profesionist au cântat alături de un star! S-au auzit foarte bine și ne-am distrat foarte tare ascultându-i.

A fost o surpriză plăcută pentru mine să aflu că Robert Kakietek a venit tocmai din Olanda pentru a cânta, pentru a ne întâlni și a sta de vorbă cu noi – chiar dacă nu mai lucrează pentru Medicover.

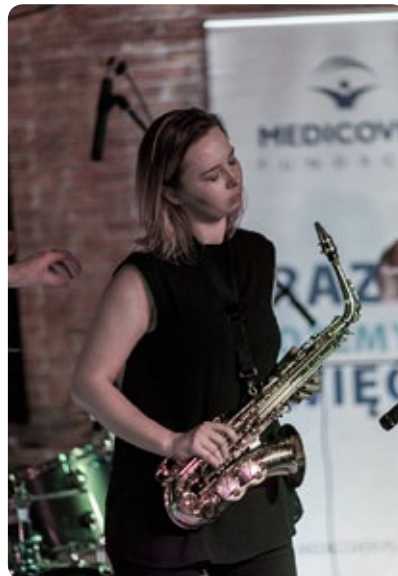
Bożena Walewska-Zielecka
Director Medical Medicover



În luna septembrie 2017, am sărbătorit un jubileu: al 10-lea an al campionatului de salvare medicală „Safe Company”. Evenimentul este o competiție anuală pentru serviciile de salvatori amatori ale unor companii care reprezintă multe industrii din întreaga țară. Acesta se încheie cu o petrecere pentru toți participanții, care a devenit caracteristica tradițională a competiției desfășurate pe parcursul a două zile.

În vederea sărbătoririi jubileului campionatului, anul trecut am pregătit o surpriză pentru participanți: spectacolul live al Trupe Medi-COVER, care a fost un hit! Atmosfera de neuitat, muzica puternică, frenezia dansatorilor și 100% energie pe scenă: oamenii din public au fost încantați! Mulți au fost surprinși să vadă că noi, la Medicover, avem atât de mulți muzicieni profesioniști și talentați.

Izabela Kościuszko
Director de Marketing și Produse
Medicover

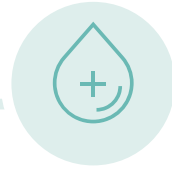


Acest grup muzical unic activează împreună de la începutul anului 2016. Atunci când am pornit Trupa, nu ne-am așteptat să fie un succes atât de fenomenal. Aproape o sută de repetiții ne-au condus să cântăm în cadrul câtorva concerte live pline de pasiune și rock'n'roll. Feedback-ul pe care l-am primit din partea altor angajați și altor muzicieni ne-a depășit până și cele mai optimiste așteptări. Trupa este motivată de o pasiune reală – e o trupă rock, dar și un grup de prieteni buni. Cuvintele nu pot descrie energia și angajamentul lor: pur și simplu trebuie să-i vedeți cum cântă live!

Dagmara Iwaniak
Director de Proiect
Fundația Medicover
„Agentul” Trupe Medi-COVER



Proiecte de voluntariat ÎN ROMÂNIA



Bursele „Împreuna putem face mai mult”

Pe 6 mai 2017, în Costești în apropiere de Pitești, primul proiect din cadrul Burselor „Împreuna putem face mai mult” a fost organizat de Gabriela Anatoli. Inclusiv datorită proiectului nostru, 50 de copii defavorizați pot mânca prânzuri gratuite în fiecare zi la cantina centrului Hercules din Costești. Pentru majoritatea, prânzul este singura masă caldă din zi. În fiecare an, echipa Hercules plantează roșii, ardei, vinete și alte legume în grădina Centrului pentru a asigura mese delicioase și sănătoase copiilor pe durata iernii.

În luna mai, 15 voluntari au ajuns în Costești cu daruri pentru copii. Unii dintre ei au luat parte la atelierul de igienă susținut pentru copiii, în timp ce alții au asamblat și instalat un sistem de irigare automată în grădină.

Maratonul Medicover cu Equatorial din Buftea

Data de 18 Februarie a marcat primul eveniment de voluntariat al Asociației Medicover pe 2017, prilej prin care 100 de persoane, majoritate copii cu probleme sociale, să primească alimente neperisabile provenite din caloriiile consumate de participanții Maratonului virtual desfășurat de Medicover în colaborare cu Equatorial pentru Programul de dezvoltare a Culturii Organizaționale.

Beneficiarii aflați sub coordonarea SOS Satele Copiilor au participat de asemenea la un workshop de igienă susținut de Florentina Repede și unul de creație în care au decorat rame foto. La finalul activităților creative, copiii s-au putut poza alături de familie în cabina foto Fun Photo Booth.

Bursele „Împreuna putem face mai mult” – al doilea eveniment

Pe 22 și 23 mai 2017, 9 angajați de la Medicover Cluj s-au transformat în voluntari pentru a ajuta 60 de copii cu deficiențe de auz și autism. Evenimentul a fost organizat în Parcul Pahumi din Cluj și la el au participat copiii, părinții acestora și terapeuți.



Cristina Florescu-Moraid
Director Regional,
(România, Bulgaria, Moldova, Serbia)
Synevo Central Lab

Asociația Medicover cooperează cu Poliția

Nouă voluntari de la Asociația Medicover și-au alăturat forțele cu Direcția Generală de Poliție a Municipiului București într-un efort de îmbunătățire a siguranței copiilor. La Școala Gimnazială Specială „Sf. Nicolae” a fost organizat un concurs de desene pentru copiii cu nevoi speciale. Elevii au făcut desene care arată soluții de prevenire a pericolelor și de siguranță. La final, aceștia au primit 120 de alarme personale pe care le pot folosi când se simt în pericol. Alarmerile vor atrage atenția asupra lor și îi vor mobiliza pe salvatori să le vină în ajutor. Premiile pentru artiștii celor mai bune lucrări au fost acordate în data de 1 iunie de către Ana-Maria Prisacariu, voluntar al Asociației. Un alt eveniment a fost organizat prin colaborarea dintre Asociația Medicover și Poliție pe data de 7 septembrie la Muzeul Național de Artă Contemporană, unde au fost organizate două ateliere. Primul, susținut de Florentina Repede, s-a concentrat pe igienă. Al doilea, susținut de Andrea Neagu și Irina Simionescu, a fost despre prezentarea la interviul de angajare.



Nimic nu oferă mai multă satisfacție decât a oferi sprijin celor aflați în dificultate. Echipa mea și colegii de la Synevo și Medicover și-au alăturat forțele pentru a susține ambițiosul proiect intitulat „O plajă terapeutică pentru copiii cu autism și alte dizabilități”. Inițiativa se află momentan în curs de implementare de către Centrul Psihologic Marea Neagră din Constanța. În 2017, am clădit fundația pentru această idee unică. Inițiativa va include o serie de ateliere specializate pentru copii, cum ar fi terapie, ore de sport, ateliere de stimulare senzorială etc.

Proiect de renovare la Fundația Sfântul Dimitrie

În data de 19 august 2017, voluntarii Asociației Medicover au colaborat cu personalul Fundației Sfântul Dimitrie pentru a renova sediul Fundației, mai exact sălile de studiu, cantina și casa scărilor. Câțiva dintre voluntari și copiii din Centru au profitat de perioada renovării pentru a participa la un atelier despre igienă. La sfârșitul activităților, voluntarii Asociației au oferit daruri copiilor: 30 de ghiozdane complete echipate pentru școală, donate de către angajații Medicover. Copiii au primit și mici donații constând în jucării și îmbrăcăminte.

Ajutor pentru Asociația Valentina

În data de 25 martie 2017, 33 de voluntari de la Medicover și Synevo au ajutat la renovarea camerei de studiu, a cantinei și a laboratorului informatic de la Asociația Valentina. Aceștia au participat la un atelier de igienă pentru copii și pentru părinții lor, susținut de expertul nostru, Florentina Repede, urmat de un atelier de creație unde voluntarii Asociației, alături de copii, au făcut insecte și flori din cartoane de ouă. Părinții au putut afla despre problemele de dezvoltare și de sănătate care îi pot afecta pe cei mici. La finalul atelierului, copiii au primit în dar mici seturi de igienă.



Un alt proiect în Costești

Pe 30 septembrie 2017, 16 voluntari de la Medicover, coordonați de Gabriela Anatoli, s-au întors în Costești, la Centrul administrat de Asociația Hercules. Aceștia au ajutat la gătitul și depozitarea conservelor de legume pentru iarnă, inclusiv bulion, murături și varză murată, conserve preparate din legumele crescute local și cele donate de Asociația Medicover. Evenimentul a fost și o oportunitate de a învăța despre sănătate de la un expert, Dr. Mihaela Roșu.



Plantare de copaci în Lipănești

Sâmbătă, pe 25 noiembrie, în Lipănești, un grup de 50 de voluntari de la Asociația Medcover au participat la un eveniment de plantare de copaci pe malul stâng al râului Telejean. Aproximativ 5.000 de copaci au fost plantați ca parte din inițiativa intitulată „New trees for new life”. Parteneri în acest efort au fost: Asociația SePoate și Romsilva, cu sprijin adițional din partea municipalității Lipănești. Obiectivul proiectului este reîmpădurirea eficientă a Lipăneștiului, care face parte din „centura verde” a Bucureștiului. Evenimentul va fi repetat în lunile martie și noiembrie 2018, cu un plan de a planta un număr total de 15.000 de copaci.

Voluntari de la Medcover, Synevo și SDCC au susținut un curs de igienă în grădinița locală, pentru 50 de copii din clasele I-IV. Participanții au primit seturi de igienă și gel dezinfectant. Ca parte a proiectului „New trees for new life”, Asociația Medcover a cumpărat lopeți, cizme de cauciuc și mănuși care să fie folosite în cadrul evenimentului de plantare. Echipamentul a fost donat municipalității Lipănești pentru utilizare viitoare.



Susținerea alergătorilor pe durata Maratonului din București

Pe 14 și 15 octombrie, pe durata Maratonului Internațional din București, voluntari reprezentând Asociația de Terapie Comportamentală Aplicată (ATCA) (care lucrează cu copiii cu autism și probleme de comportament) au oferit apă, fructe și au făcut galerie alergătorilor cursei de ștafetă, ai celor din cadrul semi-maratonului și maratonului. În ziua precedentă, aceștia au susținut și copiii de diverse vârste de la cursele ce au avut loc în jurul fântânilor de pe Bulevardul Unirii din București. Ambele zile au fost pline de emoții pozitive!

STATISTICI:

Am organizat

9 evenimente de voluntariat cu

173 de voluntari care

ne-au ajutat să schimbăm în bine viața a **493** de copii

Susținere pentru

15.000

de alergători pe durata Bucharest Marathon

Bursele

„Împreună putem face mai mult”

s-au realizat prin intermediul a

4 colegi de la Medcover ce au organizat evenimente de voluntariat în Costești-Argeș, Cluj și București ajutând

202

și implicând **48** copii

de voluntari



Alte proiecte implementate în luna decembrie

Pe 4 decembrie, am organizat primul nostru târg de Moș Nicolae la sediul Medcover – în colaborare cu Fundația Sf. Dimitrie, care a oferit spre vânzare obiecte și felicitări de Crăciun confecționate de copiii de la Centrul Fundației.

Pe 9 decembrie, în cadrul Petrecerii de Crăciun de la Medcover, Claudia Văduva a primit premiul pentru „Cel mai activ voluntar” ca recunoaștere a participării în mai mult de 10 proiecte de voluntariat pe durata anului 2017. Colegii care au participat la eveniment au

putut viziona și un film despre activitățile de voluntariat implementate în acest an.

Pe 13, 14 și 16 decembrie, copiii care au scris o scrisoare lui Moș Crăciun au primit cadourile mult visate, întrucât oameni cu inimi bune au transformat visurile copiilor în realitate. Mulțumim tuturor celor care s-au implicat din partea Synevo, Medcover și SDCC.

Colegii de la Synevo au dăruit cadourile de la centrul Cireșarii II și Baicului câteva cadouri dulci.

Dr. Mihaela Roșu, Roxana Roșu, Dr. Rodica Apostol și Mihai Cătaru au pregătit cadourile de Moș Crăciun pentru 40 de copii din Baicului, cu alimente și fructe de pus pe masa de Crăciun.

Am petrecut câteva momente minunate alături de echipa Asociației Medcover, lucrând împreună la un proiect caritabil pentru Hospice Casa Speranței. Vă încurajez pe toți să intrați în rândul voluntarilor noștri și să participați la proiectele noastre comunitare pe care le-am lansat împreună cu Asociația Medcover.

Laurentiu Luca
Director General, Synevo



Sunt încântată de numărul mare de oameni ce s-au alăturat inițiativelor pentru persoane aflate în dificultate, prin donații sau prin participarea la proiectele noastre de voluntariat din 2017. Toate evenimentele caritabile organizate în perioada Paștelui și Crăciunului au fost realizate datorită sprijinului material primit din partea angajaților Medcover și Synevo din România. Doresc să adresez cele mai calde mulțumiri pentru tot sprijinul lor și toată implicarea de care dau dovadă.

Georgiana Apreutesei
Manager de Proiect
Asociația Medcover





Queen Silvia NURSING AWARD



În 2017, am prezentat al doilea premiu Queen Silvia Nursing Award (QSNA), grupul țintă al acestei competiții fiind studenții de la asistență medicală și specializările de asistență medicală care și-au prezentat ideile despre cum

pot îmbunătăți îngrijirile acordate vârstnicilor. Inițiată în 2013 de către Swedish Care International și intitulată astfel după Majestatea Sa Regina Silvia în semn de recunoștință pentru întreaga viață a monarhului dedicată activităților pentru îmbunătățirea asistenței acordate vârstnicilor, competiția se desfășoară în Suedia, Finlanda și Germania. Fundația Medicover a inaugurat competiția în 2016 în Polonia, unde laureații premiului primesc o bursă și li se oferă oportunitatea unui stagiu de specializare.



JURIUL COMPETIȚIEI:

Katarzyna Karwicka – Institutul Național de Geriatrie, Reumatologie și Reabilitare, Anna Grześkowiak – SCA, Ewa Kałdalska – Universitatea de Educație Fizică, Małgorzata Kiljańska – Medicover, Mariusz Saganowski, MD – Director al Departamentului Geriatric, Spitalul Wolski din Varșovia; Zofia Małas MA – Președinte al Consiliului Central de Asistenți Medicali și Moașe; Profesor Katarzyna Wieczorkowska-Tobis – Președinte al Consiliului Societății Poloneze de Gerontologie

OBIECTIVELE COMPETIȚIEI:

- Încurajarea studenților și viitorilor asistenți medicali să facă schimb de idei cu privire la asistența medicală pentru vârstnici, cu accent deosebit pe îmbunătățirea sa în viitor.
- Să inspire tinerii să devină interesați în asistența medicală și să dezvolte competențele studenților.
- Să arate faptul că o diplomă în asistență medicală și mai ales în specializarea privind îngrijirea vârstnicilor poate duce la un loc de muncă atrăgător și satisfăcător.

Competiția se bazează pe modelul comunității. În prima etapă a competiției, ideea studentului este revizuită în comun de către ceilalți concurenți. Apoi, 40 de înscrieri cu cel mai mare număr de puncte sunt evaluate de către un juriu format din specialiști medicali și reprezentanți ai

organizațiilor de pacienți. În a treia etapă a concursului, șase concurenți cu cel mai bun scor își prezintă ideile direct în fața juriului.

În al doilea an al QSNA, câștigătoare a fost Aldona Reczek-Chachulska, studentă la asistența medicală în anul doi la Universitatea Medicală Pomeraniană din Szczecin. Ideea ei a fost „Cutia nu-mă-uita” în care persoanele cu demență pot depozita obiecte și articole care să le amintească de trecutul lor, de exemplu fotografii, filme, cărți sau muzica lor preferată. Cutia devine apoi o resursă prețioasă pe care infirmierii o pot folosi atunci când îngrijesc pacientul.

Îngrijirea vârstnicilor necesită profesionalism în oferirea de asistență, cunoștințe și experiență. Acesta este un set de calificări pe care absolvenții secției de asistență medicală geriatrică le posedă: după finalizarea studiilor, ei sunt profesioniști pe deplin pregătiți pentru îngrijirea vârstnicilor. Este foarte important să încurajăm tinerii să studieze și să învețe această profesie. Societatea poloneză îmbătrânește, iar cererea pentru astfel de îngrijiri este în creștere; de la an la an avem nevoie de tot mai mulți asistenți medicali calificați.

Premiul Queen Silvia Nursing Award este o inițiativă fantastică care oferă oportunități studenților tineri și ambițioși și creează un spațiu pentru discutarea importanței îngrijirii vârstnicilor și evoluția sa ulterioară. Consiliul Central de Asistenți Medicali și Moașe a fost mândru să-și extindă sprijinul pentru a doua oară.

Zofia Małas
Președinte al Consiliului Central de Asistenți Medicali și Moașe



Fotografie: Józefa Szczurek-Żelazko – Secretar de Stat în Ministerul Sănătății, Aldona Reczek-Chachulska, Zofia Małas – Președinte al Consiliului Central de Asistenți Medicali și Moașe, Elżbieta Grochans – Universitatea Medicală Pomeraniană din Szczecin.





Fotografie: Ludvig Mörnesten – Swedish Care International, Fanny Enström – Swedish Care International, Aldona Reczek-Chachulska, Stefan Gullgren – Ambasadorul Suediei în Polonia, Gustav Bramberg – Swedish Care International.

Am fost inspirată să particip la concurs atunci când am îngrijit o persoană cu demență. Cred că această competiție este o mare oportunitate pentru persoanele care doresc să urmeze o carieră în îngrijirea geriatrică. Acest premiu demonstrează că asistența medicală poate fi o profesie valoroasă. Să fiu laureată a QSNA contează foarte mult pentru mine. Am putut să învăț o serie de modele de îngrijire aplicate în Polonia și în străinătate și am făcut schimb de experiență cu laureați din alte țări, ceea ce a fost o mare oportunitate pentru mine de a mă dezvolta ca asistenta medicală.

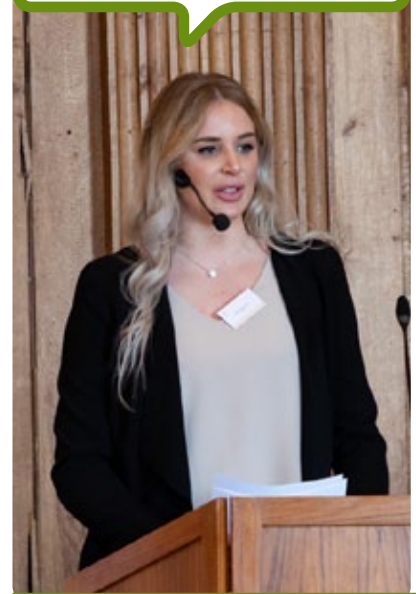
Aldona Reczek-Chachulska
studentă în anul 2 la asistență medicală la Universitatea Medicală Pomeraniană din Szczecin, Laureată a celei de-a doua ediții a competiției poloneze

Să coordonez cea de-a doua competiție QSNA în Polonia a fost o experiență uimitoare, oferind atât provocări, cât și inspirație. Sunt convinsă că îmbinarea energiei studenților cu experiența neprețuită a instituțiilor care oferă îngrijire geriatrică de ani de zile va duce la o dezvoltare pozitivă a asistenței oferite vârstnicilor. De asemenea, sunt foarte fericită să văd un interes tot mai mare pentru în Premiul în rândul viitorilor asistenți medicali și al universităților lor. În primul an am primit 220 de înscrieri, iar în al doilea au fost 350. Sper că viitoare competiții vor atrage un număr și mai mare de studenți creativi.

Agnieszka Karasińska
Coordonator de Proiect
Fundatia Medicover

Viziunea noastră este să asigurăm cea mai bună îngrijire posibilă pentru persoanele în vârstă și pentru persoanele care suferă de demență. Suntem conștienți de faptul că îngrijirea vârstnicilor este foarte dificilă și exigentă. Aceasta necesită anumite competențe, experiență și cunoștințe. Acesta este motivul pentru care Swedish Care International, în încercarea sa de a promova cele mai înalte standarde de îngrijire a vârstnicilor și a pacienților cu demență, organizează cursuri de formare de înaltă calitate de ani de zile. Aceste evenimente educaționale se bazează pe cele mai recente cercetări și experiență suedeză relevantă: ne împărtășim cunoștințele și îmbunătățim competențele celor care se ocupă de persoanele în vârstă și de persoanele cu demență. Prin intermediul QSNA, dorim să încurajăm tinerii care studiază asistența medicală să se implice în îmbunătățirea îngrijirii geriatrice.

Fanny Enström
Director de Proiect
Queen Silvia Nursing Award





Campania europeană „ÎNCEPUT ÎN SIGURANȚĂ, FINAL SĂNĂTOS”



Medicover este partener oficial al campaniei coordonate de Agenția Europeană pentru Sănătate și Securitate în Muncă (EU-OSHA) intitulată „Locuri de muncă sănătoase”. Scopul inițiativei „Început în siguranță, final sănătos” din anii 2016-2017 a fost promovarea muncii durabile de la începutul carierei profesionale, inclusiv îmbătrânirea sănătoasă, cu accent pe prevenția bolilor pe tot parcursul vieții.

Pentru a se alătura campaniei, Echipa de Wellbeing a Medicover a organizat o inițiativă în cadrul companiei, intitulată „Locuri de muncă sigure și sănătoase”. Grupul țintă a fost reprezentat de toți angajații Medicover din Polonia, iar Echipa de Wellbeing a fost compusă din reprezentanți ai mai multor departamente din cadrul companiei: Resurse Umane, Fundația, Echipa de Prevenție a Bolilor din cadrul Unității Medicale, Sănătate, Siguranță și Mediu și Medicover GO.



Healthy Workplaces



Iată o scurtă prezentare de ansamblu a activităților Echipei:

CUM SE STINGE UN FOC?

Atelier pentru competențe practice de combatere a incendiilor ce a fost susținut de pompieri cu experiență. Participanții au obținut o înțelegere



aprofundată a diferitelor tipuri de incendii și extincătoare. De asemenea, au fost capabili să stingă un foc real într-un mediu controlat.

INSTRUIRE DESPRE ERGONOMIA LA LOCUL DE MUNCĂ

Sesiuni de consultanță practică ale experților în ergonomie ai Medicover pentru angajații companiei, susținute la locul de muncă. Instruirea



include următoarele domenii: poziția corectă a scaunului, a biroului și a monitorului (inclusiv corecții la pozițiile curente), aranjamente adecvate ale stațiilor de lucru pentru laptopuri, poziția corectă a tastaturii și mouse-ului, echipamente auxiliare pentru stațiile de lucru (suport pentru picioare, suport de documente, mouse pad, suport pentru laptop) care ilustrează unele afecțiuni tipice cauzate de munca pe termen lung în fața calculatorului și utilizarea eficientă a pauzelor de 5 minute la serviciu.

TESTAREA UNUI SIMULATOR GERIATRIC

Acest atelier excepțional și inovator a permis angajaților noștri să experimenteze din prima linie limitările funcțiilor propriului corp (cum ar fi vederea,



funcțiile motorii și auzul) care îi pot afecta în viitor. În timpul evenimentului, a fost folosit Costumul pentru Vârșnici – o uniformă specială compusă din câteva elemente pe care participanții le-au purtat pentru a imita efectul de deteriorare a funcțiilor senzoriale și motorii la o persoană în vârstă.

SPATE SĂNĂTOS

Un atelier pentru angajați cu privire la modul de prevenție a durerilor de spate și de articulații legate de locul de muncă. Atelierul a fost susținut de un fizioterapeut cu o vastă experiență în tratarea afecțiunilor locomotorii. Participanții au putut să învețe câteva exerciții de întindere a spatelui.



UN BIROU SĂNĂTOS

Acest seminar a fost oferit de experții Medicover pentru managerii personalului TESA și administrativ. Participanții au aflat despre principiile

ergonomiei și noile tendințe de birou (cum ar fi Fitwork sau Munca bazată pe activități), precum și cele mai frecvente afecțiuni legate de locul de muncă. De asemenea, ei au putut vedea cum posturile de lucru pot deveni mai sănătoase și au arătat cum pot fi evaluate rapid și clar amenințările pentru sănătate oferite de stația de lucru. Au fost demonstrate câteva exerciții de bază care pot fi efectuate la locul de muncă. În plus, aceștia au învățat despre impactul mediului de lucru (inclusiv zgomotul, iluminatul, temperatura și umiditatea) asupra sănătății angajatului.

ANTICIPEAZĂ – EVITĂ – REACȚIONEAZĂ

Această inițiativă a fost o competiție de sănătate, siguranță și mediu la nivel național care a vizat oferirea de soluții pentru îmbunătățirea și popularizarea sănătății și a siguranței la locul de muncă. Înscrierile selectate au fost analizate mai departe pentru a vedea dacă ideile pe care le-au prezentat pot fi implementate în întreaga organizație.

EVALUAREA MEDIULUI DE LUCRU

Acest proiect a fost un sondaj on-line menit să determine neregulile sau deficiențele legate de ergonomia biroului. Pe baza rezultatelor sondajului, a fost elaborat un raport pentru Consiliul de Administrație cu recomandarea unor îmbunătățiri.

TREI GHIDURI

Campania Trei ghiduri a cuprins elaborarea a trei ghiduri privind ergonomia și menținerea unei coloane vertebrale sănătoase, care să fie puse la dispoziția tuturor angajaților Medicover.



MĂȘTI DE SALVARE DE URGENȚĂ

Toți angajații din birou au primit măști de salvare de urgență, cu informații însoțitoare, care i-au încurajat să participe la cursurile de prim ajutor organizate de Medicover.

IDENTIFICAREA SCĂRILOR ȘI SEMNELE DE SIGURANȚĂ ÎN BIROU

Scările companiei au fost etichetate cu semnele „Aveți grijă – utilizați balustrada”. Campania a avut ca rezultat o conștientizare sporită a angajaților Medicover cu privire la ergonomia biroului și la sănătate, siguranță și mediu. În plus, au fost colectate opiniile și recomandările personalului pe această temă, ceea ce a motivat directorii să îmbunătățească siguranța și ergonomia stațiilor de lucru ale birourilor.



PROIECTUL „Bronz sănătos”

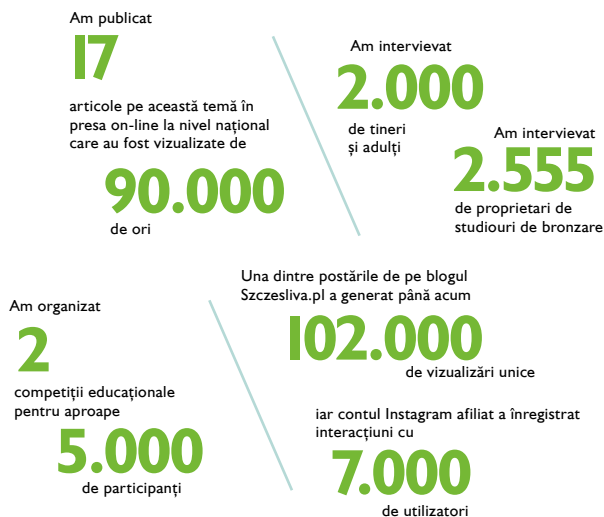


Avertizare împotriva radiațiilor UV

Un număr tot mai mare de cazuri de melanom au determinat apariția unei campanii globale pe Internet privind pericolele care rezultă din expunerea pielii la radiațiile ultraviolete (UV). Fundația Medicover a fost însărcinată de Ministerul Sănătății să demareze inițiativa în 2017. Campania a durat câteva luni și s-a concentrat pe diseminarea cunoștințelor despre radiațiile UV și protecția adecvată.

Kamila Szarejko

Proiectul „Bronz sănătos” în cifre:



În cooperare cu Fundația Medicover, în 2017 (din iulie până în decembrie) am implementat prima campanie la nivel național pentru educarea oamenilor privind pericolele legate de radiațiile UV. Activitățile noastre au vizat dezvoltarea atitudinilor și comportamentelor corecte la copii, tineri și părinți pentru a promova prevenția rezultatelor negative ale expunerii excesive la radiațiile UV și la lumina soarelui. Campania ne-a permis, de asemenea, să realizăm un studiu amănunțit prin sondaj privind atitudinile și cunoștințele despre principiile de bronzare sigure la diferite grupe de vârstă (tineri și adulți, în total 2.000 de persoane) din diferite regiuni. De asemenea, am intervievat 2.555 de proprietari de studii de bronzare. În plus, am lansat site-ul dedicat proiectului (care a înregistrat peste 100.000 de vizualizări) pe care am publicat materiale educaționale elaborate sub îndrumarea Dr. Elżbieta Kowalska-Oleędzka. De asemenea, am organizat două competiții educaționale pentru aproape 5.000 de participanți și am invitat un grup de influențatori celebri și populari pentru a pregăti videoclipuri educative pentru YouTube și postări sociale pentru Facebook, Snapchat și Instagram. Una dintre postările de pe blogul Szczesliwa.pl a generat până acum 102.000 de vizualizări, iar contul Instagram afiliat a înregistrat interacțiuni cu 7.000 de utilizatori. Am publicat 17 articole pe această temă în presa on-line la nivel național, care au fost vizualizate de 90.000 de ori. Proiectul a fost finanțat de Programul Național de Sănătate pentru anii 2016-2020.



La Fundația Nasza Wspólna Przyszłość („Viitorul nostru comun”) încercăm să rezolvăm probleme sociale și să ne îmbunătățim calitatea vieții. Implementăm proiecte de participare socială și educație. De aceea apreciem foarte mult parteneriatul nostru cu Fundația Medicover, întrucât organizația ne împărtășește obiectivele.

Michał Borowik
Fundația Wspólna Przyszłość

Cauzele melanomului și nevoia de informare

Comentarii de Dr. Elżbieta Kowalska-Oleędzka, Consultant Medical Principal al Campaniei

Este nevoie de o campanie ca aceasta?

– Cu siguranță da. În ultimii 10 ani, numărul de noi cazuri de melanom s-a dublat. În prezent înregistrăm anual aproximativ 3.000 de pacienți noi și o treime din acel număr mor. Dacă este diagnosticat destul de devreme, melanomul poate fi tratat cu succes. De aceea, prevenția, inclusiv educația pentru sănătate, sunt atât de necesare. În Germania, peste 90% din cazurile de melanom sunt detectate în stadiile incipiente. În Polonia, cifra corespunzătoare este de numai 60%. Este foarte important să se efectueze auto-examinarea pielii și să se consulte imediat medicul atunci când există o îngrijorare.



Campania a folosit cele mai moderne canale de comunicare: site-uri pentru părinți, influențatori care au înregistrat videoclipuri și rețele de socializare populare, cum ar fi Instagram, Snapchat, YouTube, FB.

– Rezultatul final este important: educarea tinerilor și a copiilor să utilizeze loțiuni de protecție solară, îmbrăcăminte adecvată și ochelari de soare și să-i facă să conștientizeze că bronzatul nu este sănătos, precum și combaterea mitului despre o „utilizare sănătoasă a solarului” și moda de bronzare în studii. Datorită influențatorilor campaniei și a YouTuberilor, am putut ajunge mai ușor la publicul tânăr cu mesajul nostru.

Rezultatele studiului nostru arată că utilizarea solarului este un fenomen la scară largă nu numai în rândul adulților, ci și în rândul tinerilor. Sunt soarele cu adevărat periculoase pentru sănătatea noastră?

– Până de curând, melanomul era o boală a vârstnicilor. Acum îl diagnosticăm frecvent la tineri. Potrivit



OMS, utilizarea solarului este cauza predominantă a creșterii numărului de cazuri de melanom la tineri. O piele bronzată este în continuare percepută ca fiind foarte atractivă, iar studiile de bronzare sunt o tendință pe care oamenii nu o asociază cu expunerea nesănătoasă la radiațiile ultraviolete (UV). Iar dacă vizitați un studio de bronzare, veți primi de zece ori mai multă radiație UV decât dacă v-ați bronzat la lumina naturală a soarelui de amiază! Un ten deschis (tipurile 1 și 2), care este cel mai frecvent tip în aceste cazuri, nu se poate proteja de o astfel de doză de radiații UV.

Vă mulțumim!

2017 A FOST UN AN PLIN DE PROVOCĂRI



Activitățile intense ale Fundației Medicover implementate pe parcursul întregului an nu ar fi fost posibile fără prietenii noștri: voluntarii și partenerii Fundației. Inimile lor mari și angajamentul imens față de proiectele noastre sociale s-au transformat în sprijin tangibil pentru mii de beneficiari ai Fundației. Vă mulțumim pentru implicarea dumneavoastră!



Înscrieți-vă în grupul de FB „Prietenii Fundației Medicover” (Friends of the Medicover Foundation) pentru Polonia sau pe pagina Asociația Medicover pentru România!



Doriți să primiți informații actualizate despre ceea ce facem? Doriți să urmăriți pregătirea bicicliștilor noștri pentru următorul Tur de Biciclete și repetițiile muzicienilor din Trupa Medi-COVER înainte de următorul lor spectacol live? Doriți să fiți primul care să învețe despre colectele și campaniile noastre de caritate? Dacă răspunsul este da, atunci sunteți bineveniți să vă înscrieți în grupul Facebook „Przyjaciele Fundacji Medicover” din Polonia sau pe pagina Asociația Medicover pentru România. În calitate de membru al grupului, veți primi actualizări privind evenimentele și planurile viitoare. În plus, fiecare voluntar poate posta propriul conținut. Grupul nostru este o excelentă platformă de comunicare.

Pur și simplu tastați numele grupului în bara de căutare Facebook (sau faceți click pe numele fan page-ului): „Przyjaciele Fundacji Medicover” sau „Asociația Medicover”, apoi click pe „Înscrie-te în grup” sau Urmărește.



MEDICOVER
ASOCIAȚIA

www.medicover.ro/despre-noi/asociatia-medicover