לחיים בריאים יותר

movement
the wellness company

קטלוג פעילות

מבוא

- על החברה
- כושר וחוגים
- תזונה
- אירועים / ימי עיון ספורט ופעילויות מיוחדות
- רפואה מונעת
- ארגונומיה
- נפש בריאה
- מתנות בריאות
- למשפחה

1

על החברה

MOVEMENT הנה החברה המובילה את תחום "קידום בריאות הארגון" בישראל. מזה כ20 שנה החברה מתמחה במתן פתרון היקפי לניהול והטמעת תכניות קידום בריאות בחברות וארגונים. תכנית קידום הבריאות של **MOVEMENT** נתפרת עבור כל ארגון באופן פרטני ומודולארי ומותאמת לצרכיו ולתרבות הארגונית שלו. תפירת התכנית ויישומה משפרת באופן משמעותי את תפקוד ותפוקת העובדים ואת החוסן העסקי של הארגון.

מגמת "קידום בריאות הארגון" - **WHP - WORKSITE HEALTH PROMOTION** הפכה בעשור האחרון לחלק בלתי נפרד מהתרבות הארגונית של חברות מובילות ברחבי העולם. תכנית קידום בריאות הארגון של - **MOVEMENT** מבוססת על ידע מצטבר מהארץ ומחו"ל, מיושמת בחברות וארגונים מובילים, ומניבה מהלך מואץ של שיפור תפקוד הארגון, המתבטאת בעליה בתפוקה, ביעילות ובמוטיבציה של העובדים בסביבת העבודה ובצמצום ימי מחלה ועזיבה.

מנהלי החברה מגיעים מתחומי ניהול עסקי בכיר; רפואת חירום, קידום בריאות, שיווק, הדרכה וספורט תחרותי ולהם היכרות מעמיקה הן עם קידום אורח חיים פעיל והן עם הסביבה העסקית, התעשייה וההיי-טק בארץ ובחו"ל.

movement
the wellness company

2

כושר וחוגים

ניהול חדרי כושר בארגונים, ומגוון חוגים כגון:
ריצה / הליכה, אופניים, יוגה, קיקבוקס, זומבה,
פילאטיס, עיצוב וחיטוב, פונקציונאלי, קרב מגע/
הגנה עצמית, חוגי שחייה, פוגו בול, אקולייזר,
סדנאות הגנה עצמית ועוד.

movement
the wellness company

יוגה

בשגרת חיים עמוסה ומלאת מתח, היוגה היא מרפא לגוף ולנפש. היוגה מסייעת לנשימה, לחיטוב ולגמישות, ליציבה טובה, לרוגע ולאיזון כללי. אנחנו מתרגלים יוגה כדי להרגיש טוב יותר.

ריצה

אימון שמטרתו להביא את המתאמנים אשר נמצאים בתחילת דרכם בעולם הריצה לרמת רצים חובבים וכל זאת בהדרגה תוך התחשבות ברמת הקבוצה. דרגת הקושי תותאם גם לרצים מתחילים וגם לרצים מתקדמים.

פילאטיס

שיטה שנועדה לשפר את היציבה ואת התפקוד היומיומי של הגוף, אימון הגוף כך שיוכל לבצע את המטלות היומיומיות במינימום מאמץ.

גיחת אנרגיה

הפסקה מרעננת של 20 דקות לפעילות גופנית מתונה, שתקים אתכם מהמחשב ותעזור לכם להתרענן, לחדש את האנרגיה ולהמריץ את הגוף.

אימון פונקציונאלי

אימון משולב דינאמי ומעורר ענין שמטרתו עבודה על מערכות התנועה והשרירים. ניתן להתאים את האימון לכל אדם, גיל ורמת קושי. כולל אביזרי כושר מותאמים.

אימון רצועות

אימון פופולרי חוויתי המשלב עבודת כח וקואורדינציה. האימון מתבצע בעזרת רצועות ייעודיות ומועבר ע"י מדריך מוסמך. האימון מותאם לכל רמות הכושר.

אימוני שחייה:

כולם שוחים עכשיו! הצטרפו לתוכנית האימונים בשיטת השחייה הבריאה בעולם -WEST והפיקו יותר משגרת האימונים השבועית שלכם.

Core & Shape

אימון המתמקד בשרירי הליבה (Core) העמוקים והמייצבים של הגוף, תוך חיזוק והגמשת הגוף כולו. במסגרת האימון מושם דגש על עיצובו ואיזונו של הגוף באמצעות התמקדות בזרימת התנועה ממרכז הגוף.

TABATA/HIT

אימון הפוגות בעצימות גבוהה, אסטרטגיית אימון המשלבת מחזורי אימון אנאירובי קצרים, ומכילה ביניהם הפסקות התאוששות פחות עצימות.

אימוני רכיבת אופניים:

אימוני רכיבה מגוונים לכל הרמות כהפעלה חד פעמית או חוג קבוע.

קרב מגע / הגנה עצמית

אומנות קרב רחוב שמטרתה לימוד התמודדות פידית ומנטאלית נגד גילויי אלימות, והינה הדרך היעילה ביותר להגנה עצמית.

זומבה

אימון פיטנס לטיני אנרגטי ותוסס, אשר מאפשר פעילות גופנית ושריפת קלוריות.

קיקבוקס

שיטת לחימה בה משתמשים בבעיטות ואגרופים כאימון גופני חוויתי, מהנה ומחזק.

ניהול

תכנון

חדרי כושר
וחדרי אימון
פונקציונאלי

מקומות עבודה
ובתי יוקרה.

ייעוץ

הפעלה

3

תזונה

מגוון תוכניות בנושא תזונה, וסדנאות לאכילה בריאה: השולחן הבריא, מופע בישול בריא LIVE, תחרות בישול, ליווי תזונתי, קבוצות הרזייה / ירידה במשקל, בר בריאות - שייקים ירוקים ועוד.

movement
the wellness company

ליווי תזונתי לשירותי הסעדה מטבחים ומזנונים

ליווי וייעוץ הסעדה במקומות עבודה, כולל מזנונים וקפיטריות, על מנת לאפשר לעובדים בחירה נכונה של המזון והנגשת המזון הבריא לעובדים.

קבוצות הרזייה / ירידה במשקל

סדנא בת 12-8 מפגשים המועברת על ידי דיאטנית קלינית, בעלת ניסיון בהנחיית קבוצות ותהליכי ירידה במשקל. הקבוצה מכוונת להשגת הצלחות לירידה במשקל ושמירה על משקל תקין לאורך זמן. ניתן לשלב אימוני כושר במסגרת הסדנא.

LIVE מופע בישול בריא

חוויה קולינרית בריאה ומשעשעת. צמד טבחים יבשלו מספר מנות בריאות באופן מחזורי, בישול אינטראקטיבי בו הקהל טועם ושואל שאלות.
מתאים לירידים וקהלים גדולים. מלווה באין ספור טיפים למטבח בריא וחלוקת מתכונים.

סדנת חליטות תה

בא לכם לגלות איזה חליטת תה תעזור לכם להרגיש טוב יותר? רוצים לטעום חליטות תה טבעיות וטעימות? בואו ללמוד כיצד להכין תערובת חליטות עם צמחי מרפא שונים כמו סרפד, דבקה, תלתן אדום, תמר סיני, שורש שן ארי, טיליה, פטל אדום, קינמון ומהן הסגולות הרפואיות.

השולחן הבריא

הכירו את השולחן הבריא שלנו. השולחן הערוך ממחיש את מרכיבי הארוחות בצורה ויזואלית בעזרת מוצרים מסילקון.
מהן ארוחות מזינות ומלאות? מהי ארוחת הבוקר הנכונה?
מהי ארוחת הצהריים המזינה? מהי ארוחת הערב הקלילה והבריאה?
השוואה בין סוגי ממתיקים, סוגי שמנים והצגת כמויות סוכר במשקאות ממותקים.
השולחן מגיע למשרדי החברה עם תזונאית.

סדנאות בישול בריא

סדנאות בישול בריא המועברות על ידי שפים שהם גם תזונאים. דגש במתכונים על קלות הביצוע לצד רעיונות לגיוון ושילובים מחומרי גלם זמינים וקלילים המתאימים לעונה. ניתן לבחור גם סדנאות לפי חגים (שבועות, ראש השנה וכו') או לפי נושאים (מתוקים/ מלוחים/ קר/ חם). ניתן לערוך סדנאות עם בני זוג או סדנאות בישול לילדים.
הערות: ניתן לקיים כמפגש אחד או כסדנא של 4 מפגשים.

בר בריאות - שייקים ירוקים

שייק ירוק (Green Smoothie) מבוסס על פירות העונה ועלים ירוקים, בליווי תמרים, אגוזים ונבטים, על בסיס מים.
השייק הירוק עשיר בכלורופיל המאפשר ניקוי וחיזוק הדם והעברת חמצן לתאים, נותן אנרגיה זמינה כתחליף לקפה של הבוקר, בעל מתיקות עדינה ומרקם מפנק לשתייה. תוספות של 'מזונות על' (Superfoods) כמו אבקת אצת ספירולינה, פולי קקאו, פולן דבורים וזרעי צ'יה, מאפשרות לעובדים העוסקים בספורט ולבעלי חוסרים תזונתיים היכרות עם מזונות שלמים מן הטבע, עם רמות חלבון גבוהות ושפע של מינרלים זמינים.

סדנת מרקים (בעונת החורף)

סדנאות מרקים המועברות על ידי שפים שהם גם תזונאים. דגש במתכונים על קלות הביצוע לצד רעיונות לגיוון ושילובים מחומרי גלם זמינים וקלילים המתאימים לעונה.

4

אירועים / ימי עיון ספורט ופעילויות מיוחדות

מגוון פעילויות לערבי חברה וימי גיבוש, ימי ספורט תחרותיים, ימי ספורט אתגריים, ניווטים ספורטיביים, ימי ספורט חוויתיים, סדנת תיפוף גוף, פעילויות מולטימדיה, פעילות אקסטרים ומתקנים.

movement
the wellness company

ימי ספורט חוויתיים

הפעלה לקהלים גדולים, בתחנות על פי בקשת הלקוח. תחנות לדוגמה: קיקבוקס, ספינינג ועוד. TRX, , דראמס אלייב, פילאטיס, מסלול מכשולים צבאי, טרמפולינות
הערות: הפעילות כוללת הדרכה, הגברה, הנחיה ואישורי מהנדס.

שביל ישראל

מפגש מרתק עם החברה הישראלית לאורך "שביל ישראל".
השביל עובר דרך הרים, יערות, כפרים, נחלים ושמורות טבע, ומגלם בתוכו את המורשת והרב-תרבותיות של החברה בישראל. אנו נעביר סדנאות העצמה וגיבוש תוך כדי צעידה בריאה לאורך מקטעי המסלול.
הערות: ניתן לקיים כפעילות יומית או עם לינה בשטח

סדנת תיפוף גוף

סדנת קצב מטורפת, המשלבת תיפוף גוף, קול, תנועה ונגינה על כלים לא קונבנציונאליים כמו דליים, סירים ומקלות בהרבה צחוק, הומור ושמחה. מאפשרת לנו לחזור ולהיות קצת ילדים ולעשות דברים שלא חשבנו שנעז. המשתתפים בסדנא מגלים להפתעתם שקצב הגוף שלהם יכול לשמש ככלי נגינה מופלא ומהנה.

DRUMS ALIVE

אימון קבוצתי בליווי מוסיקה שבו כל משתתף מקבל כדור גומי גדול המקובע במעמד וזוג מקלות תיפוף. קצב המוסיקה, פעילות התיפוף והתזוזה בקרבת הכדור מהווים אימון אנרגטי ובלתי נשכח.

אימון kfeat

אימון מדליק ומגוון עם משטח (בורד) המשלב אלמנטים מעולמות הספורט האתגרי ומכניס את המתאמן לחוויית אימון מאתגר ומהנה.

ימי ספורט אתגריים

סדנאות מנהלים, ד.ס.ס, ימי כיף אתגריים, אירועים בפארקים ויערות.

אימון טרמפולינות

אימון אנרגטי ומדליק על טרמפולינות.

פעילויות מולטימדיה אינטראקטיביות/מפעיל

מגוון פעילויות ספורטיביות בעזרת משחקי מולטימדיה
(סוני, קינקט, **WII**, אקס בוקס)
הערות: חלק מההפעלות דורשות חלל סגור.

All over the day - OVERBALL

פעילות חיזוק, עיצוב והפגת לחצים גם בזמן ישיבה על הכיסא
במשך יום העבודה.
הערות: הפעילות כוללת הדרכה וכדורים.

אימון ספנינג

ספינינג הוא פעילות אירובית מאומצת אשר מתבצעת על
אופניים נייחים.

אימון XCO

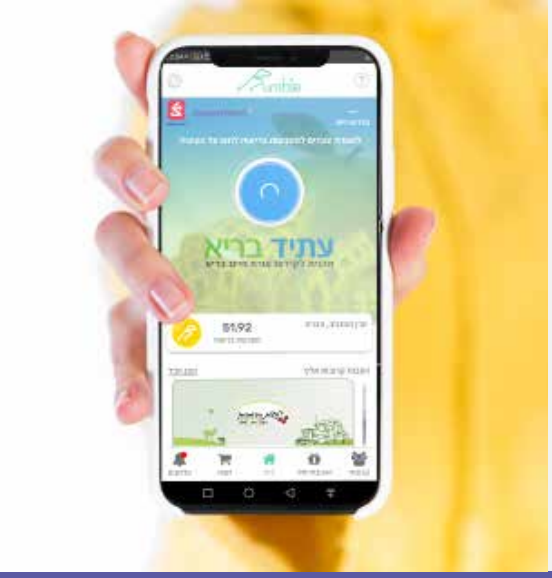
אימון קצבי עם משקולות מיוחדות המגביר את שריפת האנרגיה
וחיטוב הגוף.

5

אורח חיים בריא ורפואה מונעת

מספר לא מבוטל של כלים המסייעים בשמירה על אורח חיים בריא ובמניעת מחלות כרוניות.

movement
the wellness company



אפליקציית Bumble
לעידוד תנועה ואורח חיים בריא

אפליקציה טלפונית המאפשרת תגמול עובדים בגין פעילות בריאות, כגון: הליכה והשתתפות בחוגים באמצעות מטבעות בריאות. בין השאר האפליקציה מאפשרת קיום תחרות צעדים אישית וקבוצתית בין העובדים והענקת מטבעות בריאות בגין השתתפות בפעילויות מקדמות בריאות כגון הרצאות, חוגים, בדיקות מדדים וכו'. ניתן לשלב עם צמידי פעילות.
אפליקציה כלל ארגונית עם מגוון אפשרויות והתאמות לכל ארגון.

GymPass-
מתאמנים איפה שמתאים

מוצר חדשני מבית מובמנט, המאפשר לארגונים להעניק לעובדיהם אפשרות כניסה ללא התחייבות וללא דמי מנוי למועדוני כושר בפריסה ארצית, שימוש במתקני המועדון והשתתפות במגוון פעילויות שונות ומגוונות + זכאות להטבת אימונים אישיים עד הבית בכל הארץ!

ALLEN CARR
Easyway הרשת הבינלאומית לשחרור מהתמכרויות

סדנאות גמילה מעישון

סדנאות גמילה מעישון ייחודיות עפ"י שיטת אלן קאר.
סדנא שגמלה מעישון עשרות מיליוני אנשים בעולם!
הסדנא מותאמת לארגונים וכוללות מפגשים קבוצתיים וליווי טלפוני.

עמדה עצמאית לשימוש העובדים והסברים לעובד

הקמת עמדה לשימוש עצמי (זמינה לכלל העובדים לאורך כל שעות **ה**יום) בה ניתן **למדוד לחץ דם, גובה ומשקל.** העמדה מעוצבת וממותגת בהתאם לארגון.
העמדה כוללת: מד לחץ דם, משקל אלקטרוני, מד גובה, שולחן וכיסא.

בדיקת מדדים

כלי שימושי ויעיל להעלאת מודעות. בדיקת דם במקום העבודה: בדיקת שומנים בדם במקום העבודה הכוללת בדיקת כולסטרול (רע וטוב), טריגליצרידים וסוכר בדם.

האתגר המשפחתי

פעילות מקסימה בפייסבוק למשפחות העובדים. תחרות שבועית במשך חודשיים בנושאי אורח חיים בריא. כל שבוע כל עובד מעלה תמונה משפחתית העוסקת בנושא אחר: תזונה, כושר משפחתי, הפגת לחצים משפחתית. בכל שבוע ניתן פרס למשפחה הזוכה ופרס נופש משפחתי בסיום התחרות.

מוקד ייעוץ טלפוני

מוקד ייעוץ טלפוני לאורח חיים בריא במגוון נושאים כמו: כושר, תזונה, הורות למתבגרים ולגיל הרך, שינת תינוקות, פיזיוטרפיה. שיחות ייעוץ בנות 15-20 דק', **מוקד פתוח כל שעות היום,** זמן חזרה עד שעתיים.

מפגשים אישיים עם אנשי מקצוע בבית העובד

מפגשים אישיים עם מאמני כושר ודיאטנים בבית העובד בזמן שנוח לו (מתאים לאנשי משמרות).

סדנה לאורח חיים בריא

סדנה עשירה בת 10 מפגשים בתחומי אורח חיים בריא הכוללת הרצאות ופעילויות בנושאי תזונה,
תזונה למשפחה, כושר, רפואת מונעת, נפש בריאה, הפגת לחצים, ניקוי רעלים, שינה ועוד.

מסלולים ייעודיים למפגשים אישיים עם אנשי מקצוע במקום העבודה

בניית מסלולים ייעודים לעובדים עם אנשי מקצוע: מאמני כושר, דיאטנים, מאמני איכות חיים, אחיות.

רפואה מונעת ובדיקות גילוי מוקדם (סרטן העור/ סרטן שד)

מגוון פעילויות בתחום הרפואה המונעת הכוללות:

- הרצאות המועברות על ידי רופאים ומומחים בתחום הרפואה המונעת ושינה.
- בדיקות לגילוי מוקדם של סרטן השד/ סרטן העור.
- שיתוף פעולה עם האגודה למלחמה בסרטן ועמותת "אחת מתשע".
- פעילויות מיוחדות, כגון כוסות ורודות בחודש המודעות לסרטן השד או פעילות "חכם בשמש" לילדים לקראת הקיץ.

HRA- כלי לניהול אורח חיים בריא באירגון

כלי להערכת המצב הבריאותי של העובד ואורח חייו ולניהול תוכנית הבריאות באירגון. כלי בינלאומי בעל תוקף מדעי המספק לעובד משוב על אורח חייו בהיבט הבריאותי וכולל המלצות להמשך. התוכנה משמשת ככלי מרכזי בתוכניות הבריאות של רוב החברות הבינלאומיות. זמין בעברית, אנגלית, רוסית, וערבית.

6

ארגונומיה

צורת החיים המודרנית מביאה את האדם למצב של ישיבה ב- 80% מזמן העירות שלו. אנחנו אפילו לא עוצרים לחשוב על זה יותר מדי.

movement
the wellness company

הרצאה והדרכה ארגונומית אישית בעמדת העבודה

הרצאות, עבודה אישית בעמדות (ניסיון גם בתעשיה וגם באנשי משרדים) הכשרת נאמני ארגונומיה בארגון.
הערות: ההמלצות לשינוי סביבת עובד ורכישת פריטי משרד חדשים יהיו אך ורק מול נציג/ת החברה ולא ישירות מול העובד.

ארגונומיה במשרד - כיצד לסיים יום עבודה ללא כאבים

ההרצאה תתמקד בעקרונות הארגונומים להתאמת סביבת העבודה המשרדית לעובד במטרה למנוע עומסים גופניים המתבטאים בכאבי שריר ושלד. נכיר את גורמי הסיכון ודרכי המניעה, כגון: שימוש נכון במנגנוני הכיסא, טווחי הגעה פונקציונאליים , מיקום האביזרים בעמדת העבודה וכן נכיר את הגב ותיפקודו בישיבה ממושכת. ההרצאה הינה חוויתית המשלבת תירגול מעשי בארגונומיה תנועתית לשחרור ומתיחת השרירים בעבודה ישיבה דינאמית.

ארגונומיה בתעשיה - טכניקות הרמה ונשיאה, דחיפה ומשיכה

ההרצאה תתמקד בטכניקות הרמה ונשיאה המונעות עומסים גופניים וכאבי שריר שלד כגון כאבי גב, כתפיים וידיים.
נכיר את גורמי הסיכון לבעיות שריר שלד ודרכי המניעה. ההרצאה הינה חוויתית המשלבת תירגול מעשי והרגלי עבודה חיוביים.

7

נפש בריאה

מגוון סדנאות לשמירה על נפש בריאה, כגון:
סדנת Mindfulness , Holistic Fit Therapy , הפגת
לחצים, עיסויים לעובד, סדנת ניהול זמן.

movement
the wellness company

סדנת Mindfulness

סדנת Mindfulness ליצירת מיקוד ואיזון בחיים.
ניתן לקיים כפגישה בודדת או מספר פגישות במשרד / Outdoor.

הפגת לחצים

סדנאות להפגת לחצים בשיטות דמיון מודרך ו- NLP
ניתן לקיים כפגישה בודדת או מספר פגישות במשרד / Outdoor.

עיסויים לעובד

עיסויים לעובדים על מיטות / כיסאות שיאצו או בעמדת העובד.
חוויה מפנקת ומרגיעה. בין 10 דק' ל -50 דק' לעובד (1-5 עובדים בשעה).
אין הגבלה לכמות העיסויים.

סדנת Holistic Fit Therapy

שחרור מתח וכאב מאזורים נוקשים בגוף, כגון: צוואר, כתפיים, גב, כפות רגליים ועוד. שיפור בזרימת הדם ובנשימה, תחושה כללית של רוגע ושלווה ופעילות מונעת על ידי עיסוי מונעים מראש מהמתחים להצטבר.

סדנת ניהול זמן

8

מתנות בריאות

movement
the wellness company

פחית אימונים

פחית מדליקה המכילה גומיית אימונים וקובץ תרגילים.

כדור ארגונומיה

כדור ארגונומיה בשילוב קובץ תרגילים (מופיע במגוון צורות).

Energy box

תיבת אימון אישית המכילה כדור לחיץ , דלגית וגומיית אימון.

אימונים אישיים /מפגש עם דיאטנית עד הבית

אימוני כושר אישים או מפגשי תזונה אישים עם דיאטנית בבית הלקוח. חבילות ייעודיות לזוגות מתחתנים ולנשים אחרי לידה.

9

למשפחה

סדנאות בתחום ההורות - תקשורת בין ילדים והורים, והכלכלה הביתית, ותקציב משפחתי מאוזן ועוד.

movement
the wellness company

סדנת הורות

קבלת ידע וכלים מעשיים להורות אפקטיבית ולהכנה טובה של הילדים לחיים.
דרכי חינוך המושתתות על הבנת הצרכים הפסיכולוגים, רגשיים וחברתיים של הילדים, על עידוד ושיתוף פעולה ותקשורת פתוחה ומכבדת בין הורים לילדים.
חיזוק התקשורת בין הורים וילדים.

כלכלה משפחתית

קבלת ארגז כלים מעשי לבניית תכנית כלכלית אישית, מודל ושיטה לניהול כלכלת המשפחה ותקציב משפחתי מאוזן.
דרכים שונות להתמודדות עם פיתויי חברת השפע, על הלוואות וחסכונות, כרטיסי אשראי ומשכנתאות, פנסיה, ביטוחי מנהלים, וכמובן טיפים ושלל עצות לחיסכון.