



Roga Events

קטלוג תכניות בריאות שנתיות



הרצאה

הרצאות חד פעמיות

- תוכלו לשלב אותם בתוכנית שנתית ובכל פעם לבחור בנושא אחר
- ניתן לבחור מספר הרצאות באותו נושא, ההרצאות שונות ומגוונות

ארגונומיה

הרצאה המתמקדת בעקרונות הארגונומיים להתאמת סביבת העבודה לכלל העובדים במטרה למנוע עומסים גופניים המתבטאים בכאבי שריר ושלד כגון כאבי גב, כתפיים ידיים וצוואר

אורח חיים בריא

הרצאה בה תקבלו המלצות משמעותיות ויעילות שיכניסו אתכם לעולם המופלא של אורח חיים בריא

תזונה

העוסקת בנושאים הכי חשובים והכי חמים היום בעולם התזונה ומגיישה את העקרונות, התובנות והכלים בצורה פרקטית ליישום בחיי היום יום

סדנאות

- סדנאות של 12 מפגשים, המתפרשות על פני כ-3 חודשים (מפגש שבועי)

- מטרת הסדנאות היא הנעת תהליכי בריאות בתוך החברה לעובדיה

- תוכלו לבחור בחלק מהם או בכולם ולשלב אותם בתוכנית השנתית במהלך השנה

- הן כוללות ליווי אישי ותמיכה טלפונית של אנשי המקצוע שלנו, שיהיו איתכם בקשר רציף לאורך כל התוכנית ובין המפגשים

הסדנאות שלנו לבחירתכם:

• הרזיה ותזונה

סדנה המועברת על ידי דיאטנית קלינית בעלת ניסיון רב בהנחיית קבוצות ותהליכי ירידה במשקל. הקבוצה מכוונת להשגת הצלחות לירידה במשקל ושמירה על משקל יציב לאורך זמן

• גמילה מעישון

סדנת גמילה מעישון ייחודיות עפ"י השיטות הפופולריות בעולם אשר בזכותם עשרות מיליוני אנשים נגמלו. הסדנאות מותאמות לארגונים ולחברות וכוללות מפגשים קבוצתיים וליווי טלפוני

• אורח חיים בריא

סדנה עשירה אשר עוסקת בשלל תחומי אורח חיים בריא כגון: תזונה, כושר, רפואה מונעת, נפש בריאה, הפגת לחצים, ניקוי רעלים, שינה נכונה ועוד

• ניהול זמן

סדנה יעילה ביותר לארגון הזמן שלנו בצורה המיטבית ביותר בחיי היום יום. הסדנה תעניק כלים פרקטיים כדורים להתקדמות בעבודה ובחיים בכלל



בדיקות רפואיות

אנו מבצעים בדיקות תקופתיות ובדיקות סקר לרפואה מונעת המתבצעות על ידי רופאים ואחיות מוסמכים שבונים פרופיל רפואי אישי לכל עובד

אנו ממליצים לשלב את הבדיקות בתוכנית הבריאות השנתית שלכם על מנת שהעובדים שלכם יוכלו להיות ערים למצבם הבריאותי ולפעול לשיפורו

- צוות ההפקה שלנו יקים ביום הבדיקות עמדות בדיקה מהירות לעובדים שלכם
- עמדות הבדיקה יאוישו על ידי צוות אחיות מוסמכות ורופאים שיערכו לעובדים בדיקות שונות, אשר נועדו לשמור על בריאותם ואף לבצע גילויים מקדימים
- במהלך היום כל עובד יקבל מאיתנו פולדר רפואי אישי שיעבור אתו בין הבדיקות השונות ובו הרופאים והאחיות יסכמו עבורו את הממצאים וההמלצות הרפואיות השונות להמשך
- תוצאות הבדיקות מוגנות בסודיות רפואית ומוצגת לעובד בלבד
- אנו מתאמים ומתכננים טרם האירוע את הבדיקות עם נציגי הארגון תוך התאמה לצרכים ולאפשרויות הקיימות
- הבדיקות יכולות להתבצע פעם בשנה, פעמיים בשנה או כל שלושה חודשים במטרה לעקוב אחר שינויי המדדים

בדיקת אחיות

סקירת מדדים צוות האחיות יערכו לכל עובד סקירת מדדים מלאה הכוללת:

- **מדידת היקפים**
- **BMI, אחוזי שומן**
- **משקל**
- **רמת סוכר בדם**
- **לחץ דם**

בדיקת רופאים

ייעוץ אישי פנים מול פנים עם רופאים שונים לבחירתכם:

• דרמטולוג

בדיקת שומות ונגעי עור

• גניקולוג

יעוץ לנשים

• רופא עיניים

בדיקות עיניים

• אורולוג

יעוץ לגברים ונשים

• כירוג שד

בדיקת שד לנשים

• רופא משפחה

יעוץ כללי לנשים ולגברים

• דיאטן קליני

יעוץ בנושא תזונה



ייעוץ ארגונומי

לא פעם ליקויים ארגונומיים הם אלו שגורמים לפגיעות בריאותיות רבות במערכות שונות של הגוף ולכן אנו ממליצים להתחיל כל תכנית שנתית בייעוץ ארגונומי שהוא למעשה בחינת סביבת העבודה ומתן המלצות לשיפור הרגלי עבודה חיוביים

- ייעוץ ארגונומי יגיע למקום העבודה שלכם ויקיים עם העובדים ייעוץ אחד על אחד, שיערוך כ-20 דק'
- הייעוץ יעשה תוך שיחה אישית ותצפית על התנהלות העובד בסביבת עבודה
- במהלך הייעוץ הארגונומי ילווה את העובד בסביבת העבודה ויפעל להתאמה והנגשת עמדת העבודה שלו
- בסיום הייעוץ, עמדות העבודה של כל עובד ועובדת תהיינה מותאמות עבורם באופן המיטב

- במידה ועלול ההמלצות לשינוי סביבת עובד ורכישת פריטי משרד חדשים הם יהיו אך ורק מול נציג/ת החברה ולא ישירות מול העובד
- בהתאם לצורך, נוכל להגיש לכם הצעת מחיר לפריטי המשרד המומלצים ולספק אותם עבורכם



כושר וחוגים

כדי לשמור על שגרת בריאות פעילה ורציפה בארגון אנחנו מציעים הפעלה קבועה של חוגים מתוך המגוון הרחב שלנו, מתוכו תוכלו לבחור את הפעילות המועדפת עליכם

- החוגים מועברים על ידי מורים מקצועיים ומוסמכים
- החוגים ייערכו במשרדי החברה במקום הייעודי שיוקצה לו או לחילופין- במידה וקיים חדר כושר בתוך החברה הם יתקיימו בחדר הכושר
- הציוד הנלווה לחוגים יסופק על ידנו ויאופסן בחברה במהלך השנה
- החוגים יוכלו להתקיים מספר פעמים בלתי מוגבל בהתאם לתוכנית השנתית שתקבע מול נציגי החברה

פילאטיס

שיטת תרגול פיזית המתמקדת בשיפור כוח הליבה, גמישות ושליטה בתנועה

מרפא לגוף ולנפש. היוגה מסייעת לנשימה, לחיטוב ולגמישות, ליציבה טובה, לרוגע ולאוזון כללי

ריברסינג

שיטה המבוססת על תרגול נשימה שמטרתה טיפול בבעיות רגשיות, שחרור מתחים, שינוי דפוסי התנהגות וכדומה

מינדפולנס

שיטת תרגול מדיטטיבית הכרוכה בהפניית הקשב באופן מכוון ובלתי שיפוטי לחוויות ותופעות המתרחשות ברגע

טבאטה

אימון הפוגות בעצימות גבוהה, אסטרטגיית אימון המשלבת מחזורי אימון אנאירובי קצרים עם הפסקות התאוששות פחות עצימות

קרב מגע

הגנה עצמית אומנות קרב רחוב שמטרתה לימוד התמודדות פיזית ומנטאלית נגד גילויי אלימות המבוססת על רפלקסים ואינסטינקטים

זומבה

אימון פיטנס לטיני אנרגטי ותוסס המשלב ריקודים ותנועות אימון המאפשר פעילות גופנית ושריפת קלוריות לצד הנאת ריקודים דינאמים

אימון פונקציונאלי

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



רפואה אלטרנטיבית

הטיפולים שלנו הם חוויה מפנקת, ייחודית ומרגיעה

- אנו מקימים ביום הטיפולים, קליניקת טיפולים נידדת במשרד שלכם, עם תפאורה יוצאת דופן, סאונד ברקע וניחוח קסום באוויר בו העובדים שלכם יוכלו לעבור טיפולים רפואיים או לחוות טיפול מפנק
- הטיפולים מתבצעים בעמדות שבהן מיטות אורתופדיות, כיסאות ספא ומזרני שיאצו
- הקליניקה תוכל להגיע אליכם למספר פעמים בלתי מוגבל בהתאם לתוכנית השנתית שתקבע מול נציגי החברה
- אורכו של כל טיפול 30 דק' לכל עובד לפי רשימה פתוחה או סגורה מראש
- צוות המטפלים שלנו מגיע בלבוש ייחוגי ממוות ומקפיד על היגיינה ואסתטיקה בין מטופל למטופל
- המטפלים שלנו הינם בעלי תעודות הסמכה ובעלי ניסיון רב כל אחד בתחומו

עיסוי רפואי

עיסוי בו המטפל עושה שימוש במגוון שיטות לרבות עיסוי שוודי, מתיחות והנעת מפרקים, עיסוי עמוק הכולל לחיצות נקודות טריגר ועוד

עיסוי לנשים

עיסוי לנשים הרות מתבצע אך ורק על ידי מי שהוסמך לכך והוא מיועד בעיקר להקלת הלחץ על גוף האישה ההרה

עיסוי ספורטאים

עיסוי המהווה הכנה לפעילות ספורטיבית או הרגעה לאחר פעילות ספורטיבית

אוסטאופתיה

שיטת ריפוי המתבססת על עיסוי ומניפולציות ידיניות שונות. האוסטאופת משתמש בשתי ידיו בלבד, גם לאבחון המוגבלויות והחסמים שבגוף וגם לשחרורם

טווינא

שיטת טיפול סינית עתיקה, עיסוי המשלב טכניקות דינמיות כגון: לחיצות, משיכות, שפשוף מהיר, מתיחות, חימום, סיבובי מפרקים, לישה, נענוע, ועוד. בשילוב עם תנועות פסיביות, איטיות, מווסתות ומרגיעות

כירופרקטיקה

שיטה רפואית הוליסטית העוסקת בטיפול בליקויים מכניים במערכת השלד והשרירים. הכירופרקט יבצע בעיקר באזור עמוד השדרה טכניקות עיסוי ומניפולציות ידיניות שונות

רפלקסולוגיה

שיטת טיפול המתמקדת בכפות הרגליים בה המטפל מפעיל לחץ, מגע ואף עיסוי בנקודות שונות

שיאצו

שיטת טיפול שמקורה מיפן, המתבססת על הנעת המפרקים, מתיחות ולחיצות פסיביות. הלחץ מתבצע באמצעות הידיים, המפרקים הברכיים והאגודלים על נקודות ספציפיות (הטיפול מתבצע על מזרני שיאצו שמנחים על גבי הקרקע)