**TÁMOP**

A Mecsekérc Zrt. 2013. november 30-án fejezte be az Egészséges életmódprogramok megvalósítása a Mecsekérc Zrt-nél című TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-0328 azonosító számú pályázatának megvalósítását. A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósult meg.

**Az Európai Unió és a Magyar Állam által nyújtott 9 219 460 Ft támogatásból megvalósult projekt 2012. október elsején indult és 2013. november 30-án zárult.**

A projekt során az elsődleges célunk az volt, hogy minél szélesebb körű ismereteket adjunk át a munkavállalóinknak olyan témakörökben, mint például:

- Stresszkezelő, lelki egészség megőrzésére irányuló egészségfejlesztési programok megvalósítása

- Az egészséges táplálkozás, illetve energiaegyensúly (táplálkozás és testmozgás egyensúlya) megtartása, és/vagy visszaállítása érdekében kidolgozott programok megvalósítása, melyek eredményesen befolyásolják többek között a megfelelő folyadékfogyasztást, a túlzott só- és energia bevitel csökkentését

- A rendszeres testmozgást elősegítő szabadidős programok megvalósítása, melyek hangsúlyt helyeznek az energiaegyensúlyra

- Dohányzásról való leszokás

- Életvezetési tanácsadás

- Elsősegély

A projekt keretében munkavállalóink változatos és játékos keretek között ismerhették meg, hogy milyen hátránnyal jár a stresszes vagy éppen az egészségtelen életmód, és felhívtuk a figyelmüket arra, hogy egészségesen, sportosan és kiegyensúlyozottan éljenek.

**A projekt megvalósítása során olyan programsorozatot állítottunk össze, melyek változatosan szemléltették az esetleges veszélyeket, és a megoldásra szolgáló lehetőségeket. Többek között versennyel, túrával, egészségnappal egybekötve tartottuk azokat az ismeretterjesztő foglalkozásokat, melyek keretein belül megszerezték a munkavállalóink a szükséges tudást a fenntartható egészségvédelemhez.**

