

OFERTA PROGRAMU

Akademia Długowieczności 2025

Akademia Długowieczności to kompleksowy program, który powstał z myślą o promocji zdrowia i poprawie jakości życia pracowników. W dynamicznym środowisku biznesowym dbałość o zdrowie zespołu jest nie tylko kwestią odpowiedzialności społecznej, ale też kluczowym elementem budowania zaangażowania i efektywności w organizacji.

Dlaczego warto wziąć udział?

- **Edukacja i profilaktyka:** Inspirujące moduły i narzędzia, które pomogą pracownikom podejmować świadome decyzje zdrowotne.
- **Topowi eksperci:** Spotkania z uznanymi specjalistami medycyny stylu życia, którzy dzielą się wiedzą i motywują do działania.
- **Zrównoważony rozwój:** Akademia wspiera realizację strategii ESG, budując zdrowe środowisko pracy i wzmacniając dobrostan zespołu.
- **Budowanie nawyków:** Praktyczne wskazówki w zakresie badań profilaktycznych, zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej.

Barometr Dobrostanu – unikalna wartość programu

Po zakończeniu programu Twoja firma może skorzystać z **Barometru Dobrostanu**, innowacyjnego narzędzia mierzącego efektywność działań prozdrowotnych, takich jak:

- Przyrost wiedzy o zdrowiu.
- Wdrożenie zdrowych nawyków.
- Poprawę samopoczucia pracowników.

Wyniki można wykorzystać w raportowaniu ESG oraz w rozwoju strategii zdrowotnych.

Opcja dodatkowa: Dni Zdrowia w Twojej firmie

Zorganizuj wyjątkowe **Dni Zdrowia**, podczas których pracownicy mogą skorzystać z profesjonalnych badań, takich jak m.in.:

- badania krwi,
- badania USG,
- analiza masy i składu ciała,
- konsultacje dietetyczne.
- badania znamion w kierunku czerniaka.

Badania realizowane są we współpracy z renomowanymi placówkami medycznymi, a oferta jest dopasowywana do indywidualnych potrzeb firmy.

Korzyści dla pracodawców:

- **Zdrowszy zespół** – Większa świadomość zdrowotna przekłada się na lepsze decyzje pracowników.
- **Większe zaangażowanie** – Poprawa samopoczucia zwiększa efektywność i lojalność.
- **Wsparcie strategii ESG** – Akademia wpisuje się w działania na rzecz zrównoważonego rozwoju i troskę o dobrostan pracowników.

Tematy modułów i terminy:

18.02.25 | 13:00-14:30

“Sen – klucz do długiego i zdrowego życia”

lek. med. Elżbieta Dudzińska

27.02.25, godz. 13:00-14:30

“Zasady zdrowego odżywiania jako droga do długowieczności”

mgr Milena Nosek

11.03.25 | 13:00-14:30

“Hormony kobiece w równowadze – klucz do zdrowia”

Dr n. med. Monika Łukasiewicz

19.03.25 | 13:00-14:30

“Recepta na długowieczność, czyli jak żyć długo w dobrym zdrowiu”

Prof. dr hab. n. med. Marek Postuła

08.04.25 | 13:00-14:30

“Zdrowie hormonalne mężczyzn – klucz do witalności”

Dr n. med. Monika Łukasiewicz

8.05.25 | 13:00-14:30

“Serce w Twoich rękach – proste kroki do profilaktyki”

Dr n. med. Marcin Maruszewski

16.05.25 | 13:00-14:30

“Zdrowie onkologiczne kobiet”

Dr n. med. Małgorzata Osmola

23.05.25 | 13:00-14:30

“Zdrowie onkologiczne mężczyzn”

Dr n. med. Małgorzata Osmola

03.06.25 | 13:00-14:30

“Zarządzanie stresem – fundament zdrowia i długowieczności”

Lek. med. Elżbieta Dudzińska

10.06.25 | 13:00-14:30

“Zdrowie kobiet – jak o nie najlepiej dbać?”

Dr n. med. Tadeusz Oleszczuk

Koszty realizacji:

Pełen program (10 modułów): **28 000 zł + VAT** | Pojedynczy moduł: **4 000 zł + VAT**

W cenie programu:

- 10 sesji edukacyjnych na żywo dla wszystkich pracowników.
- Dostęp do platformy edukacyjnej – nagrania, infografiki, videotreści edukacyjne, i inne materiały
- Barometr Dobrostanu – analiza efektów programu.
- Sesje na platformie Clickmeeting z możliwością uczestnictwa pracowników z różnych firm.

Zapraszamy do współpracy

Wspólnie możemy poprawić komfort życia pracowników i promować zdrowe nawyki.