



W ZWIĄZKU
Z RAKIEM

Oferta szkoleniowa Fundacji W Związku z Rakiem

Razem z Fundacją w Związku z Rakiem stwórz miejsce pracy przyjazne dla zdrowia. Zadbaj o zdrowie pracowników organizując dla nich edukacyjne warsztaty.

Oferta przygotowana dla:

Jan Kowalski

Data:

05.06.2024

Firma XYZ CORPORATION

ul. Leśna 34a/150

Miasto kk-kkk

Ważna do:

01.01.2025

O nas

Fundacja W Związku Z Rakiem już od 10 lat wspiera osoby chore na raka oraz ich najbliższych, dociera również do osób zdrowych poprzez edukację z zakresu profilaktyki.

Głównym celem działań Fundacji jest poprawa jakości życia pacjentów onkologicznych i ich najbliższych poprzez współpracę ze specjalistami z różnych dziedzin oraz uświadamianie społeczeństwa na temat zdrowego stylu życia.



Spis treści

1. Wstęp z zachętą do skorzystania z prezentowanej oferty szkoleniowej str 2-3
2. Dlaczego warto dbać o zdrowie pracowników?..... str 4-5
3. Oferta szkoleniowa str 6-8
4. Cennik str 9
5. Kontakt str 10

Wstęp

Razem z Fundacją w Związku z Rakiem stwórz miejsce pracy przyjazne dla zdrowia.

Zajmujemy się edukacją społeczeństwa z zakresu profilaktyki. Razem z naszymi ekspertami zadamy o zdrowie Twoich pracowników, pomożemy wrócić do pracy po chorobie oraz wspieramy osoby towarzyszące pacjentom onkologicznym.

Za naszą Fundacją stoją specjaliści z wieloletnim doświadczeniem i ludzie gotowi do pomocy. Chcemy inspirować do tego, aby ludzie poczuli, że są odpowiedzialni za swoje zdrowie.



Skorzystaj z naszej oferty szkoleniowej

Proaktywnie wspieraj zdrowie pracowników

Firmy, które inwestują w dobrostan zdrowotny swoich pracowników, **zyskują bardziej zadowolony i produktywny personel, mniejszą absencję oraz większą stabilność kadrową**. Wierzymy, że troska o zdrowie powinna być integralną częścią każdej organizacji.

Zdrowie jest priorytetem

Zatrudniona przez Was osoba może stać się pacjentem onkologicznym lub bliskim chorego i przechodzić przez trudny okres w życiu. Nasza oferta szkoleniowa kompleksowo pokrywa potrzeby Waszego personelu i przygotowuje na ewentualne życiowe komplikacje.

Wsparcie specjalistów

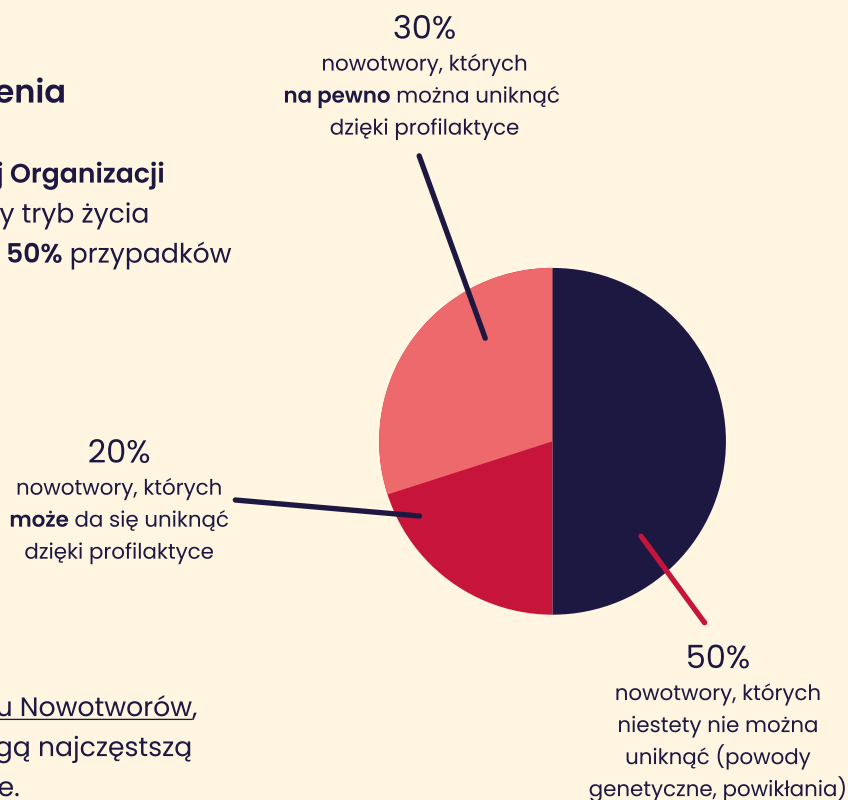
Udostępnij pracownikom wsparcie psychologiczne, konsultacje dietetyczne, edukację z zakresu promocji zdrowia oraz ekspertów w dziedzinie onkologii.



Dlaczego warto dbać o zdrowie pracowników?

Profilaktyka dużo zmienia

Według danych Światowej Organizacji Zdrowia prowadząc zdrowy tryb życia jesteśmy w stanie uniknąć **50%** przypadków wszystkich nowotworów.



Według Krajowego Rejestru Nowotworów, nowotwory złośliwe są drugą najczęstszą przyczyną zgonów w Polsce. Zachorowania dotyczą szczególnie osób w młodym i średnim wieku (25–64 lata).



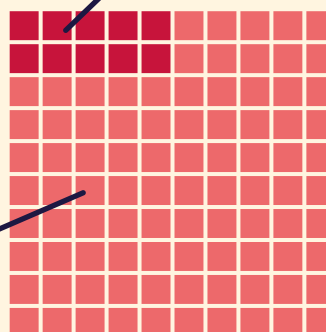
Nowotwory są przyczyną ponad 25% zgonów w Polsce

Warto zapobiegać

Na stronie [Ministerstwa Zdrowia](#) przeczytać można, że nawet 90% nowotworów zależy tylko i wyłącznie od czynników zewnętrznych, na które mamy realny wpływ.

90%
nowotwory,
zależne od czynników
zewnętrznych,
na które **mamy**
realny wpływ

10%
nowotwory,
na które nie mamy
realnego wpływu



Oferta

Prezentujemy naszą inicjatywę, która skupia się na edukacji prozdrowotnej oraz na zapewnieniu wsparcia dla pracowników i ich najbliższych.

1

**Szkolenia online
lub stacjonarne
z profilaktyki raka**



Prowadzimy warsztaty z zakresu profilaktyki onkologicznej, czyli zdrowego stylu życia.

Forma szkolenia:

Szkolenie może zostać przeprowadzone online, za pomocą platformy Google Meet, lub stacjonarnie.

Zakres tematyczny:

- niepokojące objawy organizmu, na które należy zwrócić uwagę w rozpoznawaniu choroby nowotworowej,
- czynniki zwiększające ryzyko zachorowania na nowotwory
- ścieżka postępowania w przypadku rozpoznania choroby nowotworowej,
- profilaktyka w codziennym życiu, czyli regularne praktyki, które łatwo wprowadzić w życie aby jak najlepiej chronić się przed rakiem
- zakres badań profilaktycznych, które można wykonać aby upewnić się o swoim zdrowiu
- zdrowa głowa wraz z relaksacją pozwalającą nabrać sił do dalszej pracy, a także pozytywnie nastawić się do działań profilaktycznych

2

Indywidualne konsultacje ze specjalistami

Prowadzimy indywidualne konsultacje ze specjalistami z dziedzin: psychoonkologii, psychologii, dietetyki, fizjoterapii.

Wspólnie ustalamy zakres i zapotrzebowanie szkoleniowe Waszej firmy, aby jak najlepiej pomóc Waszym pracownikom.

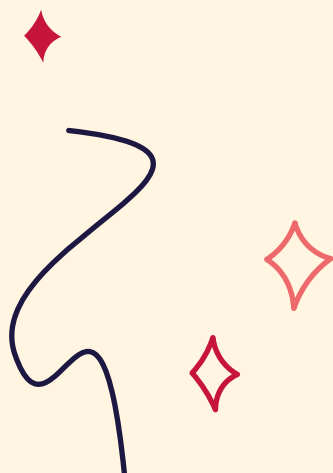
Zakres tematyczny:

- **Psychoonkologia, psychologia:**
 - Jak zadbać o siebie i jak radzić sobie z emocjami po diagnozie nowotworowej.
- **Dietetyka:**
 - Analiza codziennej diety uczestnika w celu diagnozy niezdrowych nawyków,
 - Wskazówki profilaktyczne, które pomogą pacjentowi zapobiec rozwinięciu się choroby
 - Wskazówki profilaktyczne, które pomogą pacjentowi zapobiec niedożywieniu
- **Fizjoterapia:**
 - Omówienie działań profilaktycznych pozwalających zapobiec ograniczeniom związanym z chorobą
 - Podkreślanie wartości codziennego ruchu w profilaktyce nowotworowej



3

Kulinaria prozdrowotne



Aktywizujemy pracowników na warsztatach kulinarnych. Razem z dietetykiem klinicznym uczymy komponowania wartościowych dań.

Zakres tematyczny:

- Podstawowe zasady komponowania zdrowych posiłków
- Wartość zdrowego odżywiania w profilaktyce raka
- Badania, które należy wykonać, aby odpowiednio dobrać dietę
- **Część praktyczna:**
 - Wspólne przygotowanie zdrowych i prostych posiłków z uprzednio zakupionych składników
 - Integracja i aktywizowanie pracowników poprzez rozdzielanie zadań grupom uczestników
 - Wspólne konsumowanie przygotowanych, zdrowych dań
 - Dostarczenie uczestnikom przepisów, które zostały wykorzystane podczas warsztatów

4

Nauka samobadania piersi i jąder

Oferujemy warsztaty szkoleniowe polegające na nauce samobadania piersi i jąder z wykorzystaniem specjalistycznych fantomów.

Podczas szkolenia uczestnicy mają możliwość poznania prawidłowych kierunków wykonywania badania palpacyjnego, a także dowiedzą się, jak często i w jakich obszarach należy je wykonywać.

Warsztatom towarzyszy warstwa teoretyczna, która pozwala uczestnikom szkolenia zapoznać się z tematyką profilaktyczną chorób nowotworowych, a także dostarcza informacji odnośnie postępowania w przypadku diagnozy raka.

Cennik

Wycena każdego typu szkolenia przebiega indywidualnie na podstawie analizy Państwa potrzeb. Zapraszamy serdecznie do kontaktu z naszą fundacją w celu ustalenia konkretnej ceny warsztatu lub szkolenia.

Na cenę **szkolenia teoretycznego** składa się:

- **Dojazd** - oferujemy szkolenia w całej Polsce, darmowy dojazd obejmuje tereny miasta Wrocławia (nie obowiązuje w przypadku szkoleń online),
- **Liczba uczestników** - wyróżniamy minimalną grupę uczestników szkolenia na 3 osoby. Zapraszamy do zgłoszenia liczby zapisanych osób poprzez wiadomość e-mail. W ten sposób określimy całkowity koszt przeprowadzenia warsztatu teoretycznego,

Cena **warsztatu praktycznego** obejmuje:

- Zakup potrzebnych materiałów:
 - w przypadku warsztatów kulinarnych - zakup art. spożywczych
 - warsztatów z samobadania piersi i jąder - zakup środków do dezynfekcji fantomów
 - wydruk materiałów edukacyjnych
- Cenę szkolenia teoretycznego, które przeprowadzane jest wraz z warsztatem praktycznym



Kontakt

Zapraszamy serdecznie do kontaktu z naszą fundacją w celu umówienia szkolenia lub warsztatu. Chętnie odpowiemy na Państwa pytania.

Adres korespondencyjny:

Plac Solny 14/3
50-062 Wrocław
woj. dolnośląskie
Polska

tel.: +48 535 966 585

e-mail: info@zrakiem.pl

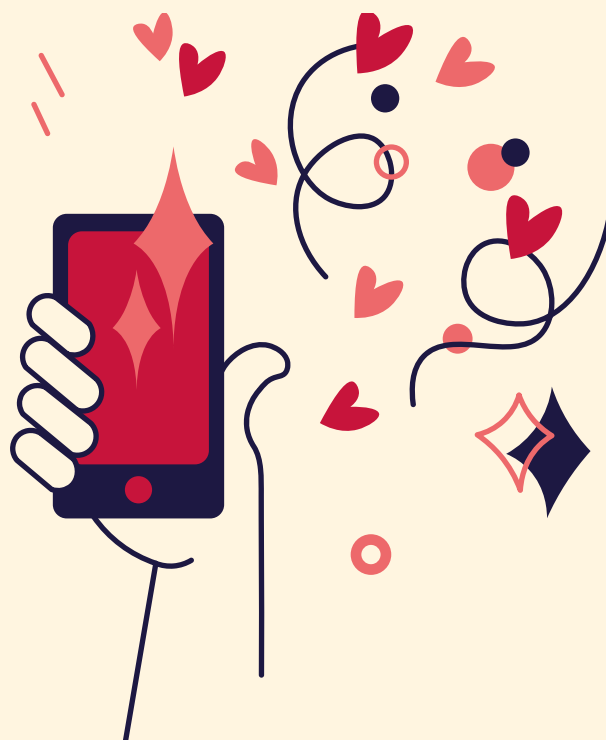
Numer KRS: 0000550874

NIP: 8971807063

REGON: 361251001

Numer konta:

86 1050 1575 1000 0090 8019 4872



Oferta szkoleniowa



Wrocław 05.06.2024