

ETTEVÖTTE KALLEIM VARA - TERVED TÖÖTAJAD II , 25.10.2017

Kuidas aidata kaasa tööheaolule

Marju Peärnberg, ABB AS töötervishoiuspetsialist



Ürituse toetajad



estonia.ee



Euroopa Liit
Euroopa
Regionaalarengu Fond



Eesti
tuleviku heaks

Sisukord

- Tutvustus
- Tööheaolu
- Terviseprogramm

ABB Balti riikides

Edufaktorid

ABB kaubamärk

„Early bird“ Balti turul

„Made in ABB“ kontseptsioon – tehnoloogia tippase ühendatud maailmatasemel kvaliteediga

Lähedus ja head suhted Soome ja Rootsi ABB ettevõtetega

Kõrge kvalifikatsiooniga ja motiveeritud kohalik tööjõud

Balti riikide väga hea majanduskeskkond



ABB tegevusvaldkonnad ja tootevalik Balti riikides



ABB ajalugu Balti riikides



ABB alustab tegevust, esimene tehas Keilas hakkab tootma elektrikilpe

Moodustatakse ABB Balti organisatsioon

Mootorite ja generaatorite tehase avamine Jüris

Ajamite ja taastuvenergiaseadmete tehase avamine Jüris

Estlink 1 – HVDC Light veealune kaabeühendus

Komplektalajaamade tehase avamine Maardus

NordBalt – HVDC Light kaabelühendus

1992

2000

2002

2005

2006

2008

2010



ABB tarnib 168 elektrisõidukite kiirlaadijat üle Eesti

LitPol - HVDC konverteralajaam Leedus

ABB One Campuse avamine Jüris

ABB viiendat korda Eesti aasta välisinvestor (varasemad **2007-2009, 2011**)

ABB uue müügiesinduse avamine Vilniuses

ABB regionaalse äriteeninduse keskuse avamine Tallinnas

Vastutustundliku ettevõtluse kuld-taseme kvaliteedimärgis (varasem **2015**)

ABB valiti aasta parimaks praktikakohaks Eestis

2012

2013

2013

2014

2015

2016

2016

2016

ABB Balti riikides

2017



Rohkem kui 1 900
töötajat



160 miljonit €
müügitulu

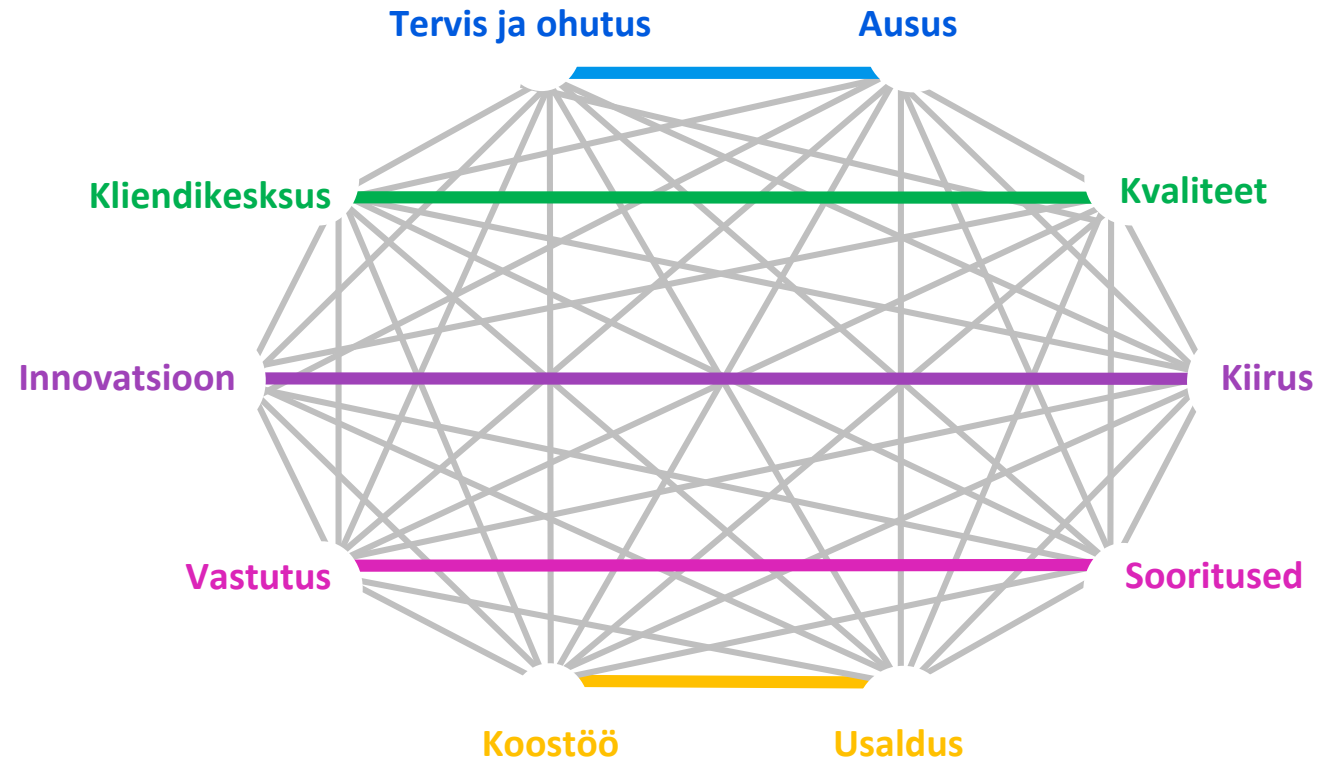


Rohkem kui 100 miljonit €
investeeringuid



25 aastat kogemusi
asutatud 1992

Meie väärtused



Tööheaolu

- **Tööheaolu** on sisemine rahulolu, mis võimaldab särada, täielikult rakendada oma potentsiaali enda ja organisatsiooni heaks (CIPD).
- **Teema kaks poolt:** vastutustundlik ettevõtte ja töötaja
- **Miks?**
 - hea enesetundega töötaja on efektiivsem, kõrgema tootlikkusega (31%), 3x loovam ja võtab vabatahtlikult ka täiendavaid rolle ning teeb mõistlikke lisapingutusi. Töötajate volavus on ettevõttele suur kulu. Jätksuutlik töötaja ja ettevõtte.
- Tööheaoluga tuleb tegeleda **teadlikult** (sisend, tegevuskava oluliste teemadega).
- Ettevõttele on vaja **innukaid töötajaid**, kes teevad pühendunult tööd ja tunnevad end õnnelikuna (Eestis innustunud töötajaid 21,7%, EU-s 23.9%).
- Tööheaolu saavutamiseks on mitmeid aspekte, väga oluline on töötajate kaasamine ja neilt sisendi saamine. Organisatsiooni kultuur, juhid, töötajad, töökorraldus, **tervisprogrammid**, soodustused.
- Oluline on pöörata tähelepanu **töötaja tööle**, mille tegemiseks töötaja ettevõttes on (koolitused, kogemuste jagamine, füüsiline töökeskkond, painduv tööaeg, töökoormus, töö autonoomsus juhtimine, kaugtöö, karjäär).

Terviseprogrammi eesmärk

- Terviseprogramm on üks võimalus tööheaolu parandamiseks.
- Suunata töötajaid muutma oma eluviise tervislikumaks.
- ABB roll on olla toetaja ja hea partner tervislikuma eluviisi teel, otsuse teeb iga inimene ise.

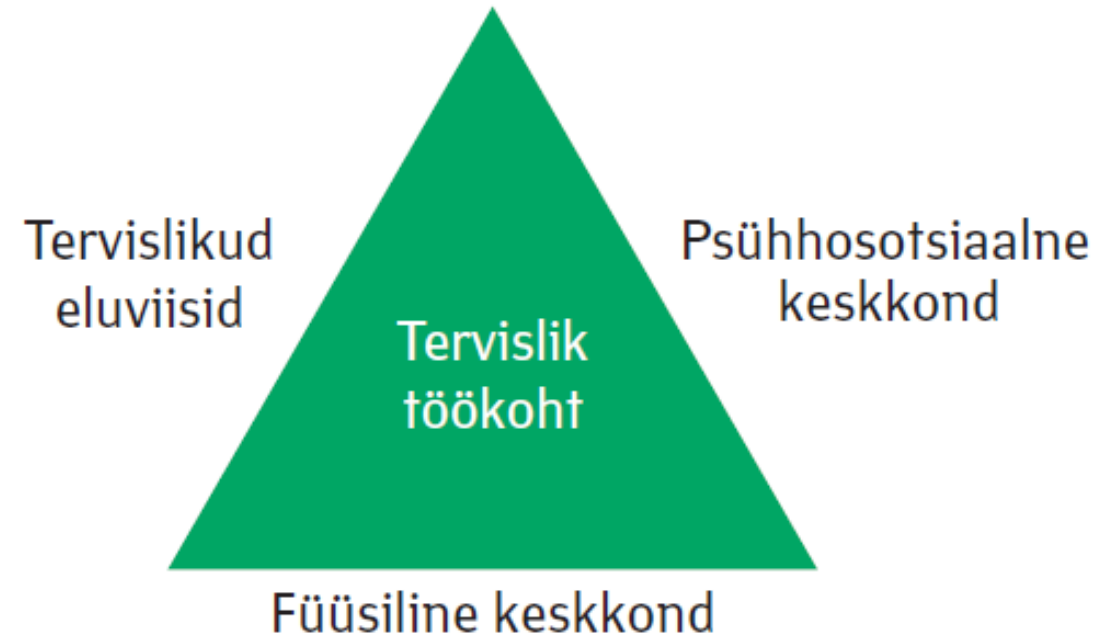


ABB töötajale

Terviseprogramm

- Puuviljad
- Seminarid
- Töötoad
- Infomaterjalid
- Tervisenäitajate mõõtmised
- Liikumisele suunatud tegevused
- Vaimne tervis
- Toitumine
- Psühholoog
- Füsioterapeut

Spordiklubi

- Liikme soodustused partenrite juures
- Tegevused seksioonides
- Võistlused
- Spordipäevad
- Sportlikud ühisüritused
- Koostöö ABB Terviseprogrammiga

Haridus

- Soodustame õppimist kõrgkoolis
- Keeleõppe võimalused
- Praktika kohad
- Stipendiumid
- Koostöö ülikoolidega
- Erialased, ohutusalased jms koolitused

Töökeskkond

- Terviseaudit
- Massaaž
- Ohuolukordade süsteemne lahendamine
- Ohutusnädal
- Ergonoomiline töökeskkond
- Reisi- ja õnetusjuhtumi kindlustus
- Vaksineerimine, reisimeditiin

Lisahüved

- Töötaja soodustused
- „Soovita töötajat“
- Inspiro ettepanekute süsteem
- Ettevõtte aktsiate omistamise programm töötajatele
- Tähistame koos sinuga (tööstaaž, sünni-päevad, juubelid jms)

Terviseprogramm

Teemakuud

IAI-s aastal 2017:

- Jaanuar: HIV töökohal
- Veebruar: vähikuu
- Märts: uimastisõltuvuse varane äratundmine, käitumisjuhised
- Aprill: südamekuu
- Juuni: puhkus/ rekreatsioon
- September: puu- ja köögiviljakuu
- Oktoober: vaimse tervise kuu
- November: alkohol
- Detsember: vanemlus

September - toitumine

- Adik Levin, lastearst ja toitumisspetsialist M.D, Ph.D, MSc.D, FAB: **Seitse kuldset toitumise reeglit**
- Siret Saarsalu, toitumisterapeut, harrastus- ja tippsporlaste toitumisenõustaja, koolitaja: **Kiired lõunad, mis hoiavad mõtte erksa**
- Erik Orgu, lõpetanud Tallinna Teeninduskooli kulinaaria erialal, personaaltreener ja toitumisenõustaja: **Toitumine ja liikumine: kuidas see siis käib?**

Oktoober - vaimne tervis

- Taimi Elenurm: **Vaimse tervise toetamine töökohal**
- Külli Luuk: **Psühhosotsiaalsed riskid töökohal: kiusamine ja ahistamine**

November - sõltuvusained

- Margo Kivila, narkopoliitseinik: **Narkootilised ained ja nende mõju**
- Mailis Tõnisson, arst: **Narkotestid arsti pilgu läbi**
- Erik, endine sõltlane: **Vali Vabadus narkootikumidest**

Tegevused 2013 - 2016



- Töötati välja kogu visuaal ja selle kasutamise reeglid.
- Saime märgise „Tervislik töökoht!“
- Kommunikatsioon:
 - Terviseprogrammi osalus Infopäevadel alates 2014. aastast
 - Infomaterjalid tervisliku toitumise kohta sööklas, infostendidel
 - Terviseprogrammi panus „Ohutusnädala“ ajal
- Tervise nädalad alates 2016 a (Meeste tervise nädal)
- Liikumise kampaania alates 2015 aastast („Käime ümber Maakera“, „Suur liikumis kampaania“)
- Teemaloengud/seminarid/õpitoad (toitumine, vaimnetervis, ergonomoomia, sport, erinevad arstid jne)
- Puuviljanädal, teenädal
- Sisetereviseraja projekti algus
- Liitumine SportID-ga 2018

Tegevused 2017



ABB

ABB TERVISEPROGRAMM

Võta puuvili!

Võta endale sööklast värskendavaks vahepalaks tasuta üks puuvili!

Puu- ja köögiviljade söömine on väga oluline. Soovitatav on päevas süüa vähemalt viis portsjonit ehk peotäit puu- ja köögivilju: kaks puuvilja- ja kolm köögiviljaportsjonit.

Üks portsjon on umbes peotäis ehk 100 grammi värskeid või kuumtöödeldud puu- ja köögivilju ning marju. Sellise koguse erinevate viljade söömisel on tšenaoline, et organism saab kätte vajalikud vitamiinid ja mineraalained, fütototaineid, vee ja kiudained.

Söö puuvilja vahelalana, eriti hea kui sööd neid koos päiklittega, kuna pähkid vähendavad veresuhkru järsku tõusu!

www.toitumine.ee tap.nutridata.ee



**Tervislik
töökoht!**

- D-vitamiini testimine ja arsti loeng
- Liikumiskampania: aprill – september
- 100 päevane Global Health Challenge
- Tervisenädal: märtsi viimane nädal („Terve igas eas“)
- Suitsetamisest vabanemise pilootprojekt Allen Carr meetodil
- Siseterviseradade arendamine
- Redelid seintel, võimlemise video
- Tegevused Ohutusnädala ajal (võimlemine instruktoriga, seminarid- AED, hügieen, toitumine öövahetuses, silmaarsti loeng, sinise ekraani mõju tervisele)
- Valgustuse hindamine kontoris (mõju tervisele)
- Puuviljad, taimeteed

Infokandjad ja kommunikatsioonivahendid

- Kolmes majas üleval spetsiaalsed infostendid
- Lauarääkijad
- Plakatid
- Roll-upid
- Teatmikud
- Intranet
- Loengud
- Ekraanid
- Bukletid
- Brošüürid
- E-post
- Yammer 😊 - [ABB Terviseprogramm](#)

Products and services Countries **inside/ba** Opinions ABB TV CEO

Organisatsioon Strategia Teenused Töötamine ABB-s Kommunikatsioon Tööohutus IT Info LV LT ENG

Toitumisteemalised seminarid

ABB terviseprogrammi raames toimuvad septembris kolm toitumisteemalist seminari. Teadmissi jagasid oma ala tunnustatud spetsialistid.

Lektor Adik Levin, lastearst ja toitumisspetsialist M. D, Ph. D, M.Sc. D, FAB, rääkis teemal: [Seitse kuldset toitumise reeglit](#)

Lektor Siret Saarsalu, toitumisterapeut, harastus- ja tippsporlaste toitumise spetsialist ja koolitaja Rähvaterise Akadeemias, rääkis teemal: [Kiired lõunad, mis hoiavad mõtte erksa](#)

Lektor Erik Orgu, lõpetanud Tallinna Teeninduskooli kulinaaria eriala, omab personaalteenet ja toitumise spetsialist Londoni Premier Training International kollektist, rääkis teemal: [Toitumine ja liikumine: kuidas see siis käib?](#)

NE! Erik Orgu pakub ABB töötajatele kuni oktoobri lõpuni: **kõik toitumiskavad 25% soodsamalt.**

Registreerumine siin: www.erikorgu.ee, sooduskood 201609191300AVNU

Autor: [Neda Paicoots/IEA/ABB](#) 2016.09.01
Viimane muudatus: [Neda Paicoots/IEA/ABB](#) 2016.11.07

Hinnang
positivne: 3 negativne: 0

Jaga
Printi Saada

Kontakt
Lisainfo → Onnela Paas

Lingid
→ Adik Levini teemalet Deffis
→ Rähvaterise Akadeemia
→ Erik Orgu koduleht

ABB Terviseprogramm

NEW CONVERSATIONS ALL CONVERSATIONS FILES NOTES

Update Poll Praise Announcement

Share something with this group...

MEMBERS (27)

SEARCH

INFO

ABB Spordiklubi ja ABB terviseprogramm pakuvad, alates järgmisest nädalast kuni mai lõpuni 2017, võimalust osaleda ujumistreeningutes. Vaata lisa plakattitelt.)

ABB Terviseprogramm - Files
terviseprogramm_a4_ujumisposter_2016-2017_rus

ABB Terviseprogramm - Files
terviseprogramm_a4_ujumisposter_2016-2017_est

Like Reply Share

Write a reply

Onnela Paas - November 9 at 10:15am

Tere!

Olete kindlasti juba märganud, et käimas on puuviljapäev. Seda enam vaja kuulutada ei ole vaja :) Küll aga informeerin Teid, et järgmisel nädalal 14.11.-18.11.2016 on ABB ohutusnädal (Safety Week), kus on aadressi aadress ka ABB Terviseprogramm.

INFO

Terviseprogrammi eesmärk on suunata töötajaid muutma oma eluviise tervislikumaks. ABB AS-i roll on olla toetaja ja hea partner tervislikuma eluviisi teel, otseste teeb iga inimene ise.

FINNED

- Tervise Arengu Instituut
- Eesti Terviserajad
- Toitumislisane teave
- Terviseinfo
- Nutridata
- Alkoholo
- Tubakainfo
- Narko info
- HIV info
- World Health Organization

INFOLEHT 8

August 2015

Kõnnime ümber maakera

Maakera ümberõõn on ligikaudu 40 000 km ehk 40 miljoni meetrit. Ümber maakera kõnnimiseks läheb teha 20 miljoni sammu. Selleks et maaha kõnnida 1 km, tuleb astuda 1333 sammu. Soovi, teha päevane sammude arv on 10 000 sammu ehk 7,5 km. Kas ABB-iseer jõuaks kahe ja poole kuuga kõnnida ümber maakera?

Küsimuse üles kõiki osalema sammulugemise võistluse, mille eesmärgiks on kõnnida ümber maakera.

Alustame kõnnimist 16. juulil ja viimased sammu teeme 30. septembril.

Vahendid

Soovija saab ABB sammulugija (oma õluka asendatav). Kasutada võib juba olemasolevaid vahendeid: mobiilifon, sammulugija, kell jne.

Sammude lugemiseks soovitame kasutada järgmisi programme:

- iTunes (Apple seadmetele): Pacer, Walker M7, Breeze, Moves, Stepz, Runzoo
- Play Store (Android seadmetele): Moves, Noon, Runtastic, Accupedo, Walk with My Walk, Endomondo

Osaleja märgib iga päeva sammu üles ning kuu lõpus lisab need kokku. Iga kuu (juuli, august ja september) võistluse lõpus lisab osaleja sammu ABB Eesti Google Drive'i. Kuu lõpu saab guka võita sissevõeti ja võistluse kohta saadetak e-kiirte.

Kui aruud andmebaasi lisada ei ole võimalik, võib andmed anda õluka asendatav või saata kai aadressi ee.abb.com.

Andmed peavad olema täpsed 4. oktoobriks.

Auhinnad

Kõikide osalejate vahel loositakse välja 100 auhinda. Loositakse pesuhooldusvahendite on nädalavahetus Laitama Spa loosi perega.

Lisaks lõhuvad loosi:

- õngutused
- digitaalsed hippenõnd
- õlu
- saunainad
- lekkadid
- spordikott

Sisukord

- ABB Grupi loote kvar-
tali tulumused peo-
gõlvede teemalised
turniirakortid
- Arvestika lood
- ABB-lane: Sinu
heolu on meie oli-
nel
- Tudungivõitlimes
osaleb ABB loel
teadlased sai Saku
luulepeki
- ABB atab rekons-
ruerida Liepaja
raudteepiama
- ABB Läbi kuldise
- Kas istud arvuti oes
õigesti?

100 päeva Global Health Challenge



100-päevane Global Health Challenge alustas 24. mail: ABB Grupp kutsus osalema ülemaailmses terviseprogrammis, kus kõik osalejad said ABB poolt spetsiaalse veebiäpiga ühilduva aktiivsusmonitori. Aktiivsusmonitorid mõõdavad seitsmeliikmeliste tiimide päevaseid liikumisharjumusi automaatselt ja võrdlevad nii ABB kui ka teiste programmiga ühinenud ülemaailmsete ettevõtete tiimide tulemusi.

ABB ülemaailmses terviseprogrammis osalemiseks tuli panna kokku 7-liikmeline tiim (võis kutsuda tiimi ka kolleege väljastpoolt Eesti ABB-d) ja valida tiimijuht.

100 päevase Global Health Challenge'i jooksul:

- arvestatakse käimist, jooksmist, rattasõitu, ujumist
- jälgitakse toitumist, uneaega, tasakaalu
- võetakse ette väiksemaid väljakutseid
- jms

ABB terviseprogrammi tunnustused

ABB pälvis 6.12.2016 terviseedenduse eest Tallinna linnavalitsuse tänukirja. Tallinna Kiirabi koolituskeskuse saalis toimunud vastuvõtul tunnustati tervist edendavaid töökohti loonud firmasid ja asutusi.



ABB valiti 3. 11.2016 Harjumaa Tervisetegija 2016 tiitli kaheksa nominendi hulka



ABB

Ürituse toetajad



estonia.ee



Euroopa Liit
Euroopa
Regionaalarengu Fond



Eesti
tuleviku heaks