

Freistellung vom Dienst



Der Gesundheitstag ist ein Angebot für Sie als Mitarbeitende im Caritasverband für die Stadt Bonn e.V. Für den Besuch des Gesundheitstages werden Sie vom Dienst freigestellt. Bitte sprechen Sie die Zeiten in Ihrem Team mit Ihrem/Ihrer Vorgesetzten ab.

Der Gesundheitstag ist eine Maßnahme im Rahmen des audit berufundfamilie zur Verbesserung der Lebens- und Arbeitsqualität für die Mitarbeitenden.



Ausrüstung / Kleidung

Für diesen Tag empfiehlt sich legere, bequeme Kleidung. Sie sollten keinen Rock tragen.

Für die Teilnahme an den Bewegungsangeboten bringen Sie bitte Sportschuhe, evtl. Sportoberbekleidung und ein Handtuch mit.

Die Stöcke für das Nordic Walking werden gestellt.

Warum ein Gesundheitstag?



Mit seinem ersten Gesundheitstag am Internationalen Tag der seelischen Gesundheit bietet der Caritasverband für die Stadt Bonn e.V. einen „Markt der Möglichkeiten“ mit Informationen zu Themen aus den Bereichen der körperlichen wie seelischen Gesundheit: Ernährung, Bewegung, Stress.

Sie erhalten hier Informationen, Anregungen sowie individuelle Beratung für Ihren Lebens- und Arbeitsalltag.

Die angebotenen Aktionen auf dem Gesundheitstag sind für Sie kostenfrei und unverbindlich. Wir hoffen, dass wir Ihnen mit dem Programm neue Impulse für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden geben können.

Caritasverband für die Stadt Bonn e.V.
Fritz-Tillmann-Straße 8-12
53113 Bonn
Telefon: 0228 108-0
www.caritas-bonn.de

„Caritas bewegt sich/dich“



GESUNDHEITSTAG

für Mitarbeitende im Caritasverband für die Stadt Bonn e.V.

Mittwoch, 10. Oktober 2012

9:00 – 16:00 Uhr

Fritz-Tillmann-Straße

in Kooperation mit **BARMER
GEK** die gesund
experten

Was wird geboten?

- Ergonomie am Arbeitsplatz
- Ernährungsberatung
- Bewegung
 - * Progressive Muskelentspannung
 - * Spiel und Spaß mit „Nintendo Wii“
 - * Nordic Walking
 - * Training an der frischen Luft mit „Outdoor Gym“
 - * Zumba® mit Tanzschule TABO
 - * Angebote Fitnessstudio B 9
- Stress x-Messung
- Kurzberatung zur Burnout-Prophylaxe
- Mobile Massage durch Ambulantes Zentrum für Ergotherapie und Physiotherapie (AZEP)

10:00-16:00 Uhr im Blauen Saal

- Persönliche Stress X-Messung
- Fitnessspiele mit der Nintendo Wii
- Ergonomie am Arbeitsplatz
- Ernährungsberatung
- Informationsstände von Barmer GEK, Outdoor Gym und Fitnessstudio B 9



Programmablauf

9:00 Uhr	Eröffnung
9:30-10:00 Uhr	Outdoor Gym
9:30-10:15 Uhr	Vortrag zum Thema Stress
10:00-11:00 Uhr	Vortrag Ernährungsberatung
10:00-11:00 Uhr	Nordic Walking
10:30-11:00 Uhr	Vortrag Gesundheitsbewusstsein
11:00-11:30 Uhr	Outdoor Gym
11:30-12:30 Uhr	Progressive Muskelentspannung
12:00-12:30 Uhr	Outdoor Gym
13:00-14:00 Uhr	Vortrag Ernährungsberatung
13:00-14:00 Uhr	Nordic Walking
13:00-14:00 Uhr	Outdoor Gym
14:00-14:30 Uhr	Zumba®
14:30-15:30 Uhr	Progressive Muskelentspannung
14:30-15:00 Uhr	Outdoor Gym
15:00-15:30 Uhr	Zumba®
10:30-16:30 Uhr	Kurzberatung Burnout-Prophylaxe durch Frau Dr. Standop Terminvergabe im 15-Min.-Takt – siehe Beiblatt
11:00-14:00 Uhr	Mobile Massage für Mitarbeitende in der Pflege Terminvergabe im 15-Min.-Takt Terminlisten in den Einrichtungen



Veranstaltungsorte

Eröffnung
Blauer Saal

Kurzberatung Burnout-Prophylaxe
Raum 3.1.6, Fritz-Tillmann-Straße 12

Mobile Massage
CPS 1-5, Alten- und Pflegeheime

Nordic Walking
Garten (Einweisung und Start)

Outdoor Gym
Garten (bei trockenem Wetter)
Blauer Saal Filmvorführung

Progressive Muskelentspannung
Konferenzraum 2

Vortrag Ernährungsberatung
Konferenzraum 2

Vortrag Gesundheitsbewusstsein
Haus Mondial, Besprechungsraum

Vortrag zum Thema Stress
Haus Mondial, Besprechungsraum

Zumba®
Haus Mondial, Saal

Bitte beachten Sie auch die Raumhinweise am Veranstaltungstag!

