

# Gemeinsam aktiv & gesund



## Gemeinsam aktiv & gesund: Machen Sie mit!

Care Systems, Caritas, ESRA, Hilfswerk und SMIR  
starten das neue Gesundheitsprogramm für Sie.



Erste Reihe: Andrea Reisenberger (SMIR) / Helene Höfling (CARITAS Wien) / Ilse Frisch (CARITAS Wien) / Dr. Lisbeth Birmily (Wiener Hilfswerk) / DI Evi Pohl-Iser (Wiener Hilfswerk) / Peter Schwarz (ESRA) / Zweite Reihe: Thomas-Peter Siegl (CARITAS Wien) / Mag. Martin Glashüttner (ARGE PFLEGEKRAFT) / Margit Weninger (CARE Systems) / Helmut Lutz (Wiener Hilfswerk)

### Es geht los:

Wie das Projekt in  
den nächsten drei  
Jahren läuft

### Tolle Angebote:

Einen Teamtage  
nach Wahl buchen und  
loslegen

### Profitieren Sie

von dem Projekt und  
verbessern Sie Ihre  
Lebenssituation

## So läuft das Projekt für Ihre Gesundheitsförderung

Wir wollen, dass Sie sich an Ihrem Arbeitsplatz wohlfühlen, dass Sie mit den täglichen Belastungen besser zurecht kommen und lange gesund bleiben. Dafür wurde das Projekt „**Gemeinsam aktiv & gesund**“ ins Leben gerufen.

Nützen Sie die vielfältigen Angebote zur Verbesserung Ihrer Lebenssituation, die wir für Sie zusammengestellt haben! Das Projekt ist zunächst auf drei Jahre angelegt und ist in die unten dargestellten drei Phasen strukturiert:

<b>Phase 1</b> September 2011 bis Mai 2012	<b>Information &amp; Analyse</b> Information an die MitarbeiterInnen Analyse Fragebogen & Gesundheitszirkel Erstellung Gesundheitsbericht mit Maßnahmenvorschlägen	<b>Evaluierung</b>
<b>Phase 2</b> April 2012 bis September 2012	<b>Detailplanung</b> Planung und Beschluss der Maßnahmen gemeinsam mit den MitarbeiterInnen	
<b>Phase 3</b> Mai 2012 bis August 2014	<b>Umsetzung</b> Maßnahmenumsetzung für alle Abteilungen und Standorte Gesund- und Aktivprogramm (Bewegung, Ernährung, Entspannung) Ausbildung GesundheitsmoderatorInnen	

**Nachhaltiges Betriebliches Gesundheitsmanagement  
Spaß und Freude an der Arbeit  
Gesundheitsfördernde Arbeitsplätze**

## Aktivprogramm

# Aller Anfang ist – leicht: Starten Sie gemeinsam!



### **Gemeinsam aktiv & gesund**

Ab Jänner 2012 finden Sie aktuelle Informationen in Infoblättern an Ihrem Standort. Sollten diese vergriffen sein, stehen wir Ihnen gerne für alle Auskünfte zur Verfügung – wählen Sie einfach Tel.: 0676/62 64 881. Informieren können Sie sich auch im Internet unter: [www.gemeinsamaktivundgesund.at](http://www.gemeinsamaktivundgesund.at)

### **Buchen Sie einen kostenlosen TEAMTAG**

Der erste Schritt fällt gemeinsam viel leichter: Stellen Sie selbst eine Gruppe aus Ihrem Team (mindestens 10 MitarbeiterInnen) zusammen und buchen Sie eine Gratis-Einheit mit TrainerIn – ganz nach Wunsch (siehe rechts aufgelistete Einheiten)! Ein solcher TEAMTAG ist ideal für eine Pause von der Alltagshektik – mit tollen Bewegungs- und Entspannungsangeboten in Ihrer Freizeit!

### **Information & Anmeldung**

Wir beantworten gerne alle Fragen. Dort können Sie sich auch anmelden:  
Tel. 0676/62 64 881,  
E-Mail: [info@pflege-kraft.at](mailto:info@pflege-kraft.at)

### **Los geht's!**

Machen Sie Ihre Neujahrsvorsätze wahr – wir unterstützen Sie dabei. Wählen Sie aus folgendem Aktivprogramm (Dauer pro Einheit: 50 Minuten):



Pilates	Nordic Walken
Zumba	Laufen
Bauch-Bein-Po	Aqua-Fit
Fatburning	Schwimmtraining
Konditionstraining	Stretching
Wirbelsäulen-Fit	Latin Dance
Yoga	Selbstverteidigung

# Gesundheit ist mehr als nur Fitness!

Ein umfassender Gesundheitsbegriff ist der zentrale Baustein zur Verbesserung Ihrer Lebensqualität! Uns geht es darum, dass Sie zu einer ausgewogenen Work-Life-Balance finden können. Dafür stehen Ihnen BeraterInnen von IBG (Innovatives Betriebliches Gesundheitsmanagement, [www.ibg.co.at](http://www.ibg.co.at)) und der Gruppe

FIT-VITAL ([www.fit-vital.org](http://www.fit-vital.org)) zur Verfügung, die Sie mit tollen Angeboten drei Jahre lang auf Ihrem Weg unterstützen. Im Zentrum steht Ihre Gesundheit – und darunter verstehen wir viel mehr als Fitness. Profitieren Sie von unserem vielseitigen Programm, es ist für jede/n etwas dabei!



**Wir sind für Sie da!**

Tel.: 0676/62 64 881, [info@pflege-kraft.at](mailto:info@pflege-kraft.at)