

# Gemeinsam aktiv & gesund

AMGE PFLEGEKRAFT



## Die ersten 400 MitarbeiterInnen sind schon aktiv!



**MitarbeiterInnen  
erarbeiten Verbesserungsvorschläge**

**Das neue Aktivprogramm startet**

**Tipps und Tricks  
für den Frühling**



## **Unser Gesundheitsprojekt ist voll im Gange.**

Die MitarbeiterInnen sind dabei mitzugestalten und gemeinsam an einer gesünderen Zukunft zu arbeiten.

Nach der Fragebogenerhebung finden derzeit Begehungen, Interviews und Gesundheitszirkel statt, die MitarbeiterInnen aus allen Abteilungen und Bereichen ermöglichen, sich direkt einzubringen.

Durch die Analyse belastender Arbeitsbedingungen (Ergonomie, Kommunikation, Zusammenarbeit, Stress), das Herausarbeiten von Potentialen (positive Arbeitsbedingungen, etc.) und die Erarbeitung von Verbesserungsvorschlägen sowie ersten Lösungsstrategien, wollen wir gemeinsam einen gesünderen Arbeitsplatz schaffen.



**Martin Glashüttner (Projektleiter):** „Über 130 MitarbeiterInnen in allen fünf Betrieben bringen derzeit viele Ideen zur gesünderen Arbeitsplatzgestaltung in den Gesundheitszirkeln ein.“

**Vielen Dank!** Die gemeinsam erarbeiteten Verbesserungsvorschläge sollen noch im Frühjahr vom Projektteam den Leitungen vorgestellt werden. Wir werden allen MitarbeiterInnen dann erste Ergebnisse präsentieren können und freuen uns schon auf tolle Maßnahmen in den nächsten Jahren.“

## Tolles Aktivprogramm startet am 11. April in ganz Wien

Starten Sie aktiv in den Frühling. Nie war es so einfach wie jetzt! Nach dem Projektstart haben die MitarbeiterInnen abgestimmt und bereits mit Ihrem Team erste Schnupperstunden ausprobiert.

Als beliebteste Bewegungsangebote wurden mit überwältigender Mehrheit

- Zumba
  - Rückenfit/Pilates
  - Aqua Fitness
  - Yoga & Entspannung
- ausgewählt.

Jetzt geht es mit verschiedenen Standorten und zu flexiblen Zeiten weiter! So können alle MitarbeiterInnen der beteiligten Betriebe in Zukunft nach Lust und Laune **kostenlos** an **Bewegungseinheiten** in **ganz Wien** teilnehmen.

**„Holen Sie sich Ihren Aktivplan an Ihrem Standort ab.“**

Über 300 MitarbeiterInnen waren schon aktiv dabei und berichten, wie z.B. Frau Monika B. aus Kagran – eine Zumba-Teilnehmerin:

*„Nach der Zumba Stunde fühle ich mich so gut, es ist so eine wohltuende Müdigkeit. Ich möchte mehr davon haben, dieses Programm gehört forciert.“*

### AKTIVPROGRAMM

11. April - 29. Juni 2012



Alle Infos zu den Angeboten und Standorten finden Sie ab sofort unter [www.gemeinsamaktivundgesund.at](http://www.gemeinsamaktivundgesund.at) und in Ihrer Dienststelle. Zur persönlichen Information steht Ihnen unsere Infohotline unter 0676/6264881 zur Verfügung. Weitere neue Einheiten folgen ab Herbst 2012. Sie können dabei aktiv durch Ihre Teilnahme mitgestalten, denn das Programm wird halbjährlich angepasst.

Einfach hingehen und mitmachen – ohne Voranmeldung. Zur Teilnahme benötigen Sie beim ersten Mal nur Ihren MitarbeiterInnenausweis.

## „Fit in den Frühling“

Der kalte Winter ist vorbei, die Tage werden langsam länger und wärmer. Aber statt Frühlingsgefühlen machen sich oftmals Müdigkeit, Kreislaufbeschwerden, Wetterfühligkeit und Kopfschmerzen – kurz gesagt, die Frühjahrsmüdigkeit – breit. Um dieses Jahr fit und gestärkt in den Frühling zu kommen, haben wir hier einige Tipps:

**Humor, Lachen:** Ein fröhliches Lachen oder Lächeln verbreitet eine gute Stimmung und entspannt. Nehmen Sie nicht alles zu ernst, auch im Arbeitsalltag gibt es immer wieder etwas zu Lachen.

**Tageslicht:** Je mehr Licht der Körper bekommt, desto schneller kann er sich auf den Frühling einstellen. Sonneneinstrahlung bewirkt die Bildung von Vitamin D, welches eine aufmunternde Wirkung hat.

### Frisches im Frühjahr – der Bärlauch ist wieder da!

Wenn es im Wald nach Knoblauch duftet, können Sie aus frisch gepflücktem Bärlauch köstliche Gerichte zaubern. Bärlauch ist ein wildes Kraut und ein Verwandter des Knoblauchs. Man findet ihn in feuchten, schattigen Laubwäldern. Die Blätter sind hellgrün und ähneln denen der giftigen Maiglöckchen – im Zweifelsfall die Blätter in den Fingern zerreiben, riechen sie nach Knoblauch, ist es der Bärlauch.

### Rezept für Bärlauch – Risotto:

für 2 Personen als Hauptgericht:  
200 g Reis, 2 klein gehackte Zwiebeln, ¼ Liter Weißwein, 1 Liter Hühnersuppe (ruhig auch Hühnersuppenwürfel), etwa eine Handvoll Bärlauch in feine Streifen geschnitten, 2 EL Pflanzenöl, etwas geriebenen Käse (Parmesan).



In einem Kochtopf die Zwiebel im Pflanzenöl anschwitzen. Wenn sie glasig sind, den Reis mit anschwitzen, bis er ebenfalls glasig wird. Ablöschen mit dem Weißwein und durchrühren. Wenn die Flüssigkeit weitgehend aufgesogen ist, etwas Brühe hinzugeben und weiterrühren, bis sie ebenfalls aufgesogen ist. Das solange (dauert!) fortführen, bis der Reis gar ist und eine cremige Konsistenz erreicht. Danach den Bärlauch unterheben und kurz erwärmen. Mit geriebenem Käse bestreuen und servieren.