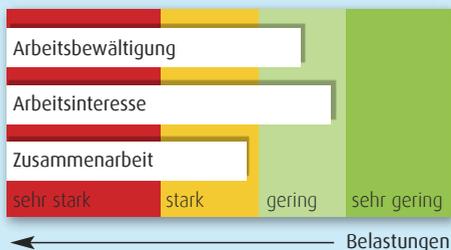
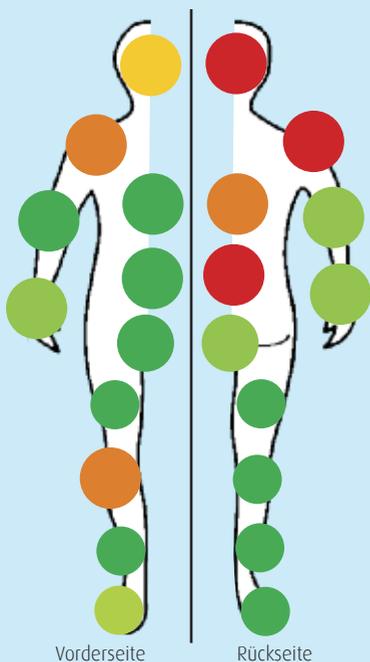


Gemeinsam aktiv & gesund

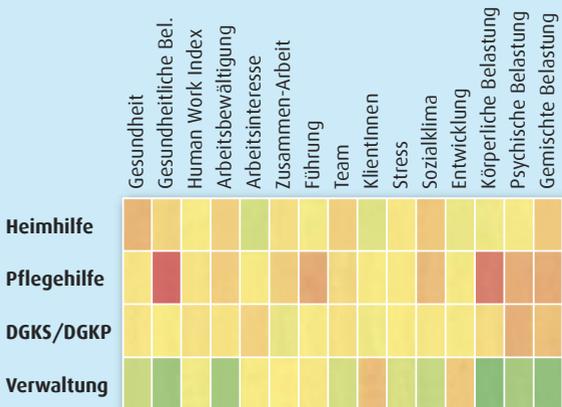


Die Ergebnisse sind da!

Körperliche Beschwerden der MitarbeiterInnen



← Belastungen



Auszug aus den Befragungsergebnissen aller 5 Betriebe.

Ihr Projektfahrplan
in eine gesündere
Zukunft

Neues
Aktivprogramm
ab Herbst

Tipps und Tricks
für einen heißen
Sommer

Gesundheitsbericht: Folgen der Arbeit auf Ihre Gesundheit

In den letzten Monaten hat sich viel getan. Aus rund 900 Fragebögen und mit über 100 aktiven MitarbeiterInnen der fünf teilnehmenden Betrieben wurde ausgewertet, welche körperlichen, seelischen und auch sozialen Belastungen am häufigsten in den Gesundheits- und Sozialberufen auftreten und welche Verbesserungen von den MitarbeiterInnen vorgeschlagen werden. Darauf aufbauend wurden Ziele für das Gesundheitsprojekt festgelegt, die Sie auf den nachfolgenden Seiten nachlesen

können. Ab sofort werden zu jedem Ziel die erarbeiteten Vorschläge zu konkreten Maßnahmen geformt. Im Herbst 2012 startet dann bereits die Umsetzung der ersten Maßnahmen. Neben der körperlichen, psychischen und sozialen Gesundheit, sollen die Arbeitsverhältnisse und -umgebung berücksichtigt werden. Fixer Bestandteil der Maßnahmen im Rahmen des Gesundheitsprojektes ist die Ausbildung von internen Gesundheitsbeauftragten, sowie Führungskräfte-Trainings.

<p>Phase 1 September 2011 bis Mai 2012</p>	<p>Information & Analyse Information an die MitarbeiterInnen Analyse Fragebogen & Gesundheitszirkel Erstellung Gesundheitsbericht mit Maßnahmenvorschlägen</p>	 <i>geschafft</i>	Evaluierung
<p>Phase 2 Juni 2012 bis September 2012</p>	<p>Detailplanung Planung und Beschluss der Maßnahmen gemeinsam mit den MitarbeiterInnen</p>	 <i>in Arbeit</i>	
<p>Phase 3 Oktober 2012 bis August 2014</p>	<p>Umsetzung (ab Herbst 2012) Maßnahmenumsetzung für alle Abteilungen Ausbildung von GesundheitsmoderatorInnen Gesund- und Aktivprogramm Schulungen</p>	 <i>Aktivprogramm gestartet</i>	

Neues gratis Herbst-Aktivprogramm startet am 17.9.2012 in ganz Wien

SIE haben im Fragebogen über die Schwerpunkte im Aktivprogramm abgestimmt. Wir greifen diese Anregungen auf und stellen passend zu den Gesundheitsschwerpunkten im Projekt für Sie ein vielseitiges Programm zusammen.

Die beliebtesten Aktivangebote aus der Fragebogenerhebung:

Kreativer Tanz	12,6%
Ballspiele	7,1%
Selbstverteidigungskurs	15,7%
Konditionstraining	12,1%
Fitness Center	25,1%
Bauchtanz	8,9%
Zumba	33,7%
Yoga	26,4%
Entspannungstechniken	23,6%
Aqua-Fitness	21,0%
Schwimmen	33,1%
Bauch-Beine-Po	24,4%
Pilates	20,6%
Dehnen	17,0%
Gymnastik	21,0%
Laufen	11,3%
Wandern	22,9%
Walken	22,1%

Ab 17. September 2012 beginnt das neue Aktivprogramm an bekannten und neuen Standorten mit den Schwerpunkten Yoga, Pilates, Zumba, Aqua Fit, Schwimmkurs.

Alle Infos zu den Angeboten und Standorten finden Sie ab sofort unter www.gemeinsamaktivundgesund.at und in Ihrer Dienststelle. Zur persönlichen Information steht Ihnen unsere Infohotline unter der Telefonnummer 0676/62 64 881 zur Verfügung. Sie können weiter 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.



Nützen Sie die tollen Angebote!

Lassen Sie auch Ihre Gesundheit checken! Gehen Sie zur Vorsorgeuntersuchung und erhalten Sie dafür einen Gratis-Beratungsscheck für eine individuelle Beratung.

Anmeldung und Infos direkt bei der Projekthotline!

Tipps für einen heißen Sommer

Gerade an heißen Sommertagen kommt der Kreislauf schnell ins stocken und man fühlt sich schlapp, platt oder müde. Um in dieser heißen Zeit einen kühlen Kopf zu bewahren, verraten wir Ihnen hier Tipps und Tricks für die kommenden Monate.

Trinken: Die wichtigste Regel: viel trinken! Was schon bei normalen Temperaturen zählt, gilt bei hohen Temperaturen erst recht. Mindestens zwei Liter sollten es schon sein. Ideal ist Leitungswasser oder Mineralwasser. Wem Wasser auf Dauer zu langweilig schmeckt, mischt sich eine erfrischende Saftmischung mit $\frac{1}{3}$ Saft und $\frac{2}{3}$ Wasser oder trinkt kalten (ungezuckerten) Früchtetee. Auch (kalter) Pfefferminztee ist zu empfehlen, da die Pfefferminze den Körper von innen

kühlt. **Lüften:** Auch richtiges Lüften ist wichtig. Am besten morgens lüften und danach die Fenster schließen, um die Hitze draußen zu halten. Im Schlafzimmer empfiehlt es sich, die Rollos herunter zu lassen und das Zimmer abzudunkeln, um starkes Aufheizen zu verhindern.

Abkühlung: Für den Frische-Kick zwischendurch: ab und zu die Unterarme unter fließendes kaltes Wasser halten und Luft trocknen lassen.

Kühles für den Sommer – die Gurke

Gurken sind auf Grund ihrer Zusammensetzung und Inhaltsstoffe eine ideale Ergänzung zu leichten und frischen Speisen im Sommer.

Erwähnenswert an Inhaltsstoffen der Gurke sind Mineralstoffe wie Calcium, Eisen, Magnesium, Phosphor, Zink und Kalium. Sie besteht zu einem sehr hohen Anteil aus Wasser und versorgt den Körper so auch mit Flüssigkeit und hat wenige Kalorien, weshalb man sie unbegrenzt genießen kann.

Rezept – kalte Gurkenschaumsuppe

Zutaten für 4 Personen:
1 Salatgurke (ca. 500 g),
1 Knoblauchzehe, 500 g Vollmilch-Joghurt, Salz, (Weißer) Pfeffer, Edelsüß-Paprika, 1 Bund Dill, 1 mittelgroße Tomate

Zubereitung: Gurke waschen und putzen. 1 Stück (ca. 50 g) in Würfel schneiden. Rest schälen und kleinschneiden. Knoblauch schälen und hacken. Joghurt, geschälte Gurke und Knoblauch pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzig abschmecken. Dill waschen, fein hacken und, bis auf etwas zum Garnieren, unter die Suppe rühren. Tomate putzen, waschen und würfeln. Tomaten- und Gurkenwürfel über die Suppe streuen. Mit Dill garnieren. Guten Appetit!



Wir sind für Sie da!

Telefon: 0676/62 64 881

info@gemeinsamaktivundgesund.at