

Gemeinsam aktiv & gesund



Wir suchen GesundheitskoordinatorInnen!

Sie haben Interesse am Thema Gesundheit und wollen an der Gesundheitsförderung der MitarbeiterInnen aktiv mitwirken?

Sie möchten Ihr Arbeitsumfeld gesünder gestalten?

Sie wollen zum Thema Gesundheit den MitarbeiterInnen aus Ihrem Betrieb mit Rat und Tat zur Seite stehen?

Sie wollen neue Gesundheitsthemen im Betrieb aufgreifen und bearbeiten?

Informationen und Anmeldung

Von Ihrer internen Projektleitung erhalten Sie ein Informationsblatt mit näheren Details zur Ausbildung und Anmeldung.

Care Systems: Margit Weninger, margit.weninger@caresystems.at oder 01/261 61 1104

Caritas Wien: Helene Höfling, helene.hoeffling@caritas-wien.at oder 0664/526 80 76

ESRA: Peter Schwarz, p.schwarz@esra.at oder 01/214 90 14

SMIR: Andrea Reisenberger, Reisenberger@smir.at oder 06991/889 27 71

Wiener Hilfswerk: Lisbeth Birmily, aktiv.gesund@wiener.hilfswerk.at oder 01/51 23 631-16

Motiviert, ausgeglichen, erfolgreich, entspannt und fit im Beruf!

Das Gesundheitsprojekt hat auch für Sie das richtige Rezept! Ab sofort starten in Ihrem Betrieb zielgerichtete Maßnahmen. Damit werden viele Vorschläge der MitarbeiterInnen, die aus der Fragebogen-Erhebung kamen, sowie jene die in den Gesundheitszirkeln erarbeitet wurden, in die Praxis umgesetzt.

Eine detaillierte Aufstellung aller zur Verfügung stehenden Angebote und Maßnahmen erhalten Sie bis Jänner 2013 von Ihrer Projektleitung. Ab sofort können Sie sich bereits für erste Seminare bzw. Workshops anmelden. Das vollständige Programm können Sie demnächst unter www.gemeinsamaktivundgesund.at abrufen.

Aktivprogramm

Das neue Aktivprogramm startet am 7. Jänner 2013 in ganz Wien - GRATIS zu mehr Wohlbefinden und Fitness!

Erneut haben uns die TeilnehmerInnen aus dem laufenden Aktivprogramm Anregungen und Ideen für das neue Aktivprogramm mitgeteilt. Wir starten ins neue Jahr mit dem neuen Schwerpunkt „Bodystyling“ und unterstützen Sie bei der Erreichung Ihrer Gesundheitsziele.

Wir hoffen weiterhin, dass zahlreiche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an den neuen Angeboten teilnehmen.

Weitere Infos zu den Angeboten und Standorten finden Sie unter www.gemeinsamaktivundgesund.at und in Ihrer Dienststelle. Zur persönlichen Information steht Ihnen unsere Infhotline unter 0676/6264881 zur Verfügung.



Montag	Dienstag	Mittwoch
15.00–15.50 21., Bodystyling	18.00–18.50 19., Schwimmkurs	16.30–18.00 7., Yoga & Entspannung
17.00–17.50 10., Bodystyling	18.00–18.50 10., Schwimmkurs	19.00–19.50 23., Zumba®
18.40–19.30 19., Pilates	20.00–20.50 12., Bodystyling	19.30–20.20 1., Bodystyling
19.00–19.50 11., Zumba®	20.00–20.50 23., Pilates	19.00–19.50 2., Schwimmkurs

Vorsorgeuntersuchung

Holen Sie sich Ihren persönlichen Beratungsscheck mit Fitnesscenter-Gutschein

Lassen Sie Ihre Gesundheit checken und gehen Sie zur Vorsorgeuntersuchung! Danach erhalten Sie ein einmaliges **persönliches Beratungsgespräch** mit **Ernährungs- und Trainingsempfehlung**.

Holen Sie sich ab sofort einen Gutschein für einen exklusiven Tag im Fitnesscenter. Alle MitarbeiterInnen, die zur Vorsorge-

untersuchung gehen und anschließend ein Beratungsgespräch in Anspruch nehmen, bekommen eine Fitnesscenter-Tageskarte geschenkt.

Aktion gültig bis Ende Juni 2013.

Melden Sie sich noch heute unter 0676/62 64 881 oder per E-Mail info@gemeinsamaktivundgesund.at an!

Gewinnspiel

Beantworten Sie nachfolgende Frage richtig und gewinnen Sie ein „Gemeinsam aktiv und gesund-Rezeptheft“ mit vielen Tipps und Tricks zur gesunden Ernährung!

Gewinnfrage: In wie vielen verschiedenen Bezirken wird das Aktivprogramm ab Jänner 2013 angeboten?

Antwortmöglichkeiten: In 7, in 8 oder in 9 Bezirken?

Schicken Sie Ihre Antwort an info@gemeinsamaktivundgesund.at. Alle GewinnerInnen werden per Email verständigt.

Einsendeschluss: 31. Jänner 2013.

Donnerstag

17.00–17.50

7., **Zumba®**

18.00–18.50

10., **Aqua-Fit**

18.30–20.00

21., **Fußballgruppe**

20.00–20.50

2., **Yoga & Entspannung**

Super Samstag

09.00–10.00

Frauenlauf-Treff

2013: Samstags

9.3., 16.3., 6.4.,
13.4., 20.4., 27.4.,
4.5., 11.5., 25.5.

2., Anfang

Prater Hauptallee

Super Samstag

Fun Sports Day

Sa. 15.6.2013

von 14.00–17.00 Uhr

22.; Gänsehäufelbad

Beach Volleyball, Fußballturnier
Hochseilklettergarten (Selbstbehalt)
Baden, Zumba, Kinderbetreuung

Gewinnspiel mit tollen Preisen!

Besinnlicher Advent, der glücklich macht

Werden die Tage kürzer, produziert unser Körper mehr Melatonin (=Schlafhormon) und unsere Lust auf Süßes wächst. Hier kommen 5 Tipps, die Ihnen helfen können auf das eine oder andere Vanillekipferl zu verzichten.

1. Duftkerzen: Riechen Sie sich schlank: Etwas ätherisches Vanille-Öl auf die Duftlampe träufeln. Der warme Geruch bremst den Heißhunger auf Süßes.

2. Aromabad: Sie fühlen sich gestresst? Tauchen Sie ab in die Badewanne! Je zwei Tropfen Lavendel- und Melissenöl mit ½ Becher Obers vermischt ins 38°C warme Badewasser gießen und relaxen.

3. Winter-Spaziergang: Ob durch den Wald oder durch die Stadt: Ein flotter Spaziergang verbrennt Fett und aktiviert Glückshormone.

4. Zeit für Freunde: Laden Sie Freundinnen auf eine Tasse Tee ein (Rotbusch-Tee pusht den Stoffwechsel!) und tratschen Sie wieder einmal nach Herzenslust! Das tut Ihnen gut und lenkt Sie vom stressigen Alltag ab.

5. Trockenfrüchte statt Kekse: Genießen Sie statt Kekse Trockenfrüchte und Nüsse, sie unterstützen das Gehirn bei seiner Leistung und enthalten gesunde Fettsäuren und Vitamine, die Ihr Körper in der kalten Jahreszeit braucht.

Rote Rüben – ein herrliches Wintergemüse

Alle Rüben-Sorten haben eines gemeinsam: Sie sind richtig gesund! Voll mit wichtigen Inhaltsstoffen wie Vitamin B, Kalium, Eisen und Folsäure wirken sie blutreinigend, entsäuern den Organismus und regen den Stoffwechsel an. Gleichzeitig stärken die sekundären Pflanzenstoffe das Immunsystem, was im Winter besonders wichtig ist. Außerdem enthalten sie entzündungshemmende Stoffe.

Rezept – Rote Rüben-Suppe

Zutaten: 2-3 rote Rüben, 1 Zwiebel, 2 kleine Erdäpfel, Salz, Pfeffer, Kümmel, Kren, 500 ml Wasser oder Gemüsebrühe.

Zubereitung: Gemüse schälen und grob würfeln, in wenig Öl kurz anbraten, mit Gemüsebrühe od. Wasser aufgießen, Kümmel zugeben. Solange kochen bis alles gar ist. Anschließend pürieren, ist die Suppe zu dick, noch etwas Wasser dazugeben. Mit Pfeffer und Kren abschmecken. **Guten Appetit!**



***Wir wünschen Ihnen fröhliche Weihnachten,
erholsame Feiertage und einen guten Rutsch ins neue Jahr!***

Wir sind für Sie da!

Telefon: 0676/62 64 881

info@gemeinsamaktivundgesund.at