

Vorschau auf 2017

Das Jahr 2017 soll unter dem Motto „**SHV – Sei heut vital – Attraktiv und Aktiv im SHV**“ stehen.

Alle Veranstaltungen werden in einem SHV-Veranstaltungskalender aufgeführt. Somit können alle MitarbeiterInnen die Termine im Voraus einsehen und besser koordinieren.



Altbewährtes wird fortgesetzt

- Workshop „Gesundes Führen“ wird 3 Mal angeboten werden.
- Altern mit Zukunft im Müürztal: Nach großem Zuspruch der BewohnerInnen der Häuser Altersheimgasse und Grillparzerstraße besteht die Möglichkeit, diese Maßnahmen auch in weiteren Häusern umzusetzen.
- Ego4Me: Kathrin Mussbacher wird 2017 Pilates Basic (11.01.2017 – 29.03.2017), Pilates Classic (11.01.2017 – 29.03.2017), sowie Training für Menschen mit Bluthochdruck und Mobilitätstraining von Kopf bis Fuß, anbieten. Diese Kurse werden nicht nur im Pflegeheim Grillparzerstraße sondern auch in anderen Häusern z.B. Kindberg oder Bruck angeboten.
- Workshops auf verhältnisorientierter Ebene (Oktober und November).
- Selbstverteidigung (nur für Frauen): Es soll in St. Sebastian ein Weiterführungskurs stattfinden. Kurse für interessierte Heime werden ebenfalls angeboten.
- Night Run Erlaufsee: findet am 7. Juli 2017 statt.
- Business-Lauf: findet am 18.05.2017 in Bruck/Mur statt.
- Kräuterwanderung: Diese soll auch für den Raum Bruck, Kapfenberg, Müürztal aber auch Mariazell/St. Sebastian für interessierte Heime angeboten werden.
- Boccia: Boccia-Turnier im Zuge von Beach an der Mur (vermutlich am 19. +20. Juni 2017).
- Line Dance wird weitergeführt.
- Zumba mit Miriam Falinski wird ab Herbst 2017 wieder angeboten.
- Minigolf
- Schifahren
- Kegeln
- Wandern
- Gemeinschaftsbestellungen für interessierte SHV-MitarbeiterInnen bei verschiedenen Produkten (z.B. Bestellung von Decken und Plüschmondkissen, Stützstrümpfe etc.)

Neue Veranstaltungen

- **Wellness-Tag** unter dem Motto „Ein Tag für mich“. Es besteht der allgemeine Wunsch, 2017 einen „Tag für mich“ anzubieten. Es sollen hierbei unter anderem Klangschalen-Meditation, Massagen, Schminken und Shiatsu angeboten werden. Es werden regionale Anbieter dafür gesucht. Termin: Oktober/November 2017.
- **Bixpack:** Dabei handelt es sich um eine Trainingsmethode, bei der Trainingsgeräte namens AmpliTrain verwendet werden. Bei dieser Methode werden die Muskeln aufgebaut, ohne Gelenke oder das Herz-Kreislaufsystem zu belasten. Eine Mitarbeiterin der Vitus Apotheke in Bruck bietet ein kostenloses Probetraining an. Frau Kerstin Brandner kommt bei Interesse ins Haus.
- **Masern-Mumps-Röteln Impfkaktion:** Zusätzlich zu Grippe-und Zeckenschutzimpfung soll eine kombinierte Masern-Mumps-Rötelimpfung angeboten werden.
- **Walk4Fun:** Geplant ist, im Jahr 2017 die Pflegeheime der steirischen Sozialhilfeverbände abzugehen, gegebenenfalls gegen die MitarbeiterInnen der übrigen Sozialhilfeverbände. Termin: September bis Oktober 2017.
- **Wings for Life World Run:** findet am 7.5.2017 um 13:00 Uhr statt. Läufer in den 34 offiziellen Wings for Life Destinationen in 33 Ländern laufen mit. Es ist möglich, eine eigene Strecke zu wählen und zeitgleich mit allen anderen Läufern weltweit am Wings for Life World Run teilnehmen, inklusive virtuellem Catcher Car.
- **SHV Fit-Marsch:** Der Jakobusweg oder der Bründlweg wurden für den SHV-Fitmarsch vorgeschlagen. Es wird Halt in diversen Labestationen gemacht, eine musikalische Umrahmung wird organisiert. Termin: Ende September 2017
- **Langlauf-Kurs:** Bei guter Schneelage findet der Kurs im Februar oder Anfang März in Tragöß statt.
- **Tennis:** Bei Interesse werden ein Schnupperkurs und ein Tennisturnier angeboten (September 2017).
- **Golf:** Bei Interesse wird ein Schnupperkurs angeboten.
- **Bogenschießen in der Veitsch:** Termin: Juni 2017

Neues Projekt

Mitarbeiter bewegen Mitarbeiter

An gut frequentierten Plätzen in den Häusern sollen Tafeln mit kleinen einfachen Bewegungsübungen, die täglich zwischendurch gemacht werden können, angebracht werden, z.B. beim Lift, im Speisesaal, im Personalraum, in den Stationen, in der Umkleide, im Schwesternstützpunkt, bei der Kaffeemaschine. Die Zettel mit den Übungen können wöchentlich gewechselt werden.

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Es wird im Augenblick an der Implementierung des Betrieblichen Gesundheitsmanagements gearbeitet.

Gütesiegel

Der Antrag an das Österreichische Netzwerk für Betriebliche Gesundheitsförderung um Zuerkennung des Gütesiegels „Betriebliche Gesundheitsförderung“ ist in Bearbeitung und wird 2017 eingereicht.

**Die BGF-Beauftragten des SHV Bruck-Mürzzuschlag
wünschen allen KollegInnen ein vitales,
aktives und gesundes Jahr 2017!**