

*Betriebliche Gesundheitsförderung  
Sozialhilfeverband Bruck-Mürzzuschlag  
Planung 2018*

# *Gesund und fit...*

# *...MACH MIT!*

## **Vorschau auf 2018**

Das Jahr 2018 soll unter dem Motto „Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen – Gesund und Fit – macht mit!“ stehen. Hauptaugenmerk wird auf die Individualität der Veranstaltungen gelegt – zum einen soll noch mehr auf die Bedürfnisse der MitarbeiterInnen aller Einrichtungen eingegangen werden, zum anderen aber auch auf die Wünsche unterschiedlicher Altersgruppen und Geschlechter.

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

## **Altbewährtes wird fortgesetzt**

- Der Workshop „**Gesundes Führen**“ wird weiter für die unterschiedlichen Führungsebenen der Häuser angeboten und kann bei Bedarf bei Klaudia Kammerhofer angefordert werden.
- **Altern mit Zukunft im Mürztal:** Nach großem Zuspruch der BewohnerInnen des Hauses Altersheimgasse wird diese Maßnahmen weiter umgesetzt und auf Wunsch in anderen Häusern angeboten.

- **Ego4Me:** Kathrin Mussbacher wird 2018 weiter Pilates, sowie Tanz und Mediation anbieten. Diese Kurse werden nicht nur im Pflegeheim Grillparzerstraße (Pilates) sondern auch in anderen Häusern z.B. Kindberg, Grazerstraße oder Altersheimgasse angeboten.
- **Workshops** auf verhältnisorientierter Ebene werden auf Nachfrage der Einrichtungen angeboten – 2 Workshops pro Jahr und Haus sind geplant.
- **Selbstverteidigung** (nur für Frauen): Es soll in St. Sebastian ein Anfänger- und Weiterführungskurs stattfinden. Kurse für interessierte Heime werden ebenfalls angeboten.
- Termin **Night Run** Erlaufsee: 6. Juli 2018
- Termin **Businesslauf** Bruck/Mur: 17.05.2018
- **Kräuterwanderung:** Diese soll jeweils für den Raum Bruck, Kapfenberg, Mürztal aber auch Mariazell/St. Sebastian für interessierte Heime angeboten werden.
- Termin **Boccia-Turnier:** 18. +19. Juni 2018
- Die Bestellung von **Decken und Plüschmondkissen** soll fortgeführt werden. 2018 (voraussichtlich Juli/August) werden wieder Muster in den Häusern aufgelegt, um ein größeres Interesse hervorzurufen.
- **Zumba**
- **Yoga**
- **Minigolf**
- **Schifahren**

- **Kegeln**
- **Wandern**
- **Walk4Fun**
- **Stützstrümpfe** werden über Weihnachten angeboten.
- **„Mitarbeiter bewegen Mitarbeiter“** wird weitergeführt
- Herstellen von **Körperpflegeprodukten**
- **Gesunde Ernährung**
- Workshop **Bewegung**
- **Workshop Gesundheitszirkelmoderation** wird für Gesundheitsbeauftragte aus den Häusern angeboten, die neu zum Team kommen.

## Neue Veranstaltungen

- **Wellness Tag** - unter dem Motto „Ein Tag für mich“. Es besteht der allgemeine Wunsch, 2018 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 2018.
- Workshop **Schlafhygiene** für MitarbeiterInnen im Schichtdienst mit Dr. Christine Korak  
Wir verschlafen etwa ein Drittel unseres Lebens. Dabei tanken wir Energie, werden wieder fit und leistungsfähig. Doch nicht immer wachen wir erholt und munter auf. Zahlreiche Menschen leiden unter Einschlaf- und Durchschlafproblemen. Daraus resultieren kurzfristig Energielosigkeit,

Müdigkeit, Unruhe und Gereiztheit sowie eingeschränkte Aufmerksamkeit, langfristig aber auch gesundheitliche Probleme und Erkrankungen. Eine besondere Herausforderung stellt Schlafen für Menschen mit Nachtarbeit dar, Schlafstörungen sind oft die Folge. Was kann helfen?

Inhalte:

- Was ist Schlaf und warum ist er für die Erholung von Körper und Geist so wichtig?
  - Welche internen und externen Einflüsse steuern den Schlaf?
  - Welches Verhalten ist für das Einschlafen förderlich oder hinderlich?
  - Eulen, Lerchen und Colibris
  - Tipps für NachtarbeiterInnen
  - Effektive Entspannungstechniken und mentale Strategien für einen gesunden Schlaf
- 
- **Masern-Mumps-Röteln Impfaktion:** Zusätzlich zu Grippe- und Zeckenschutzimpfung soll eine kombinierte Masern-Mumps-Rötelimpfung angeboten werden.
  
  - Termin **Wings for Life World Run:** 6.5.2018  
Zur Erklärung: Tausende Läufer gehen an 34 Locations weltweit an den Start. Der Wings for Life Run findet am 6. Mai 2018 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 - Wings for Life App.
  
  - **Langlauf Kurs:** Bei guter Schneelage findet der Kurs im Februar oder Anfang März in Tragöb statt.
  
  - **Tennis:** Bei Interesse werden ein Schnupperkurs und ein Tennisturnier angeboten (September 2018).
  
  - **Golf:** Bei Interesse wird ein Schnupperkurs angeboten.
  
  - **Bogenschießen in der Veitsch:** Termin: Juni 2018
  
  - **Generationenmanagement:** Aufgrund des derzeitigen Mangels an Pflegekräften ist es sinnvoll, die Sicherung der Betreuung der

BewohnerInnen mittels eines optimalen Einsatzes dieser veränderten Alterszusammensetzung zu gewährleisten. Es werden zum Teil vorhandene Potenziale insbesondere älterer ArbeitnehmerInnen nicht ausgeschöpft. Komplexität und Dynamik des Unternehmensumfeldes können nur durch eine entsprechend komplexe Mitarbeiterstruktur aufgefangen werden. Der Sozialhilfeverband kann sich hier durch zügige Einführung des Generationenmanagements einen Vorteil gegenüber Mitbewerbern verschaffen.

- **Billard-Turnier**
- **Fußgesundheit**
- **Mental Home-Training** in der Pflege: Oftmals sind Pflegekräfte für lange Zeit bei körperlicher oder geistiger Anstrengung angespannt und gönnen sich zu wenig Entspannung und Zeit für sich selbst. Das Programm Mental Home Training ermöglicht es, in den eigenen Wänden zu trainieren.
- **Bachblüten und Homöopathie**
- **Ausbildung zum Wirbelsäulentrainer:** Geplant ist, 2 MitarbeiterInnen des Sozialhilfeverbandes zum Wirbelsäulentrainer ausbilden zu lassen, um Workshops innerhalb des SHV für alle Einrichtungen anbieten zu können.
- **Vitamin D3 Aktion**
- **Eisstockschießen**
- **Schlittenfahren** – Unfallversicherung der Mitarbeiterinnen ist Voraussetzung.

## **Betriebliches Gesundheitsmanagement**

Es wird geplant, in weiterer Folge auf die Implementierung eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements hinzuwirken:

Folgende Voraussetzungen müssen dazu von Seiten des Sozialhilfeverbandes gegeben sein:

- Evaluierung der psychischen Belastungen
- Implementierung eines Wiedereingliederungsmanagements. (Wiedereingliederung wurde im Zuge von Fit2Work bereits in den Einrichtungen eingeführt)