



Programm 2023

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Anmeldungen für die
Herbst-Kurse
ab jetzt möglich!

„Manchmal zeigt sich der Weg erst,
wenn man ihn anfängt zu gehen.“

PAULO COELHO



**Lebenshilfe
Neumarkt**

Kooperationen

AOK-Kooperation



„Das wird eine gewinnbringende Zusammenarbeit im Sinne der Beschäftigten der Lebenshilfe Neumarkt“, sind sich alle Verantwortlichen der Lebenshilfe und der AOK bei der Unterzeichnung der Kooperationsvereinbarung sicher. Andreas Dauer, Leitung Personalwesen und Andreas Moser, Erster Vorsitzender des Vorstands, besiegelten mit Gerhard Lindner, Direktor der AOK in Neumarkt, und Reiner Thumann, Berater für Geschäftskunden, eine enge Zusammenarbeit und gaben gleich den Startschuss für Angebote im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung.



Dienstoffahrrad: Kooperation BusinessBike

Wir sind dabei

Fahrrad-Leasing für Arbeitnehmer



The graphic features a blue background with a red vertical bar on the left containing a white right-pointing arrow. To the right, the text 'Wir sind dabei' is in light blue, and 'Fahrrad-Leasing für Arbeitnehmer' is in white. The Business Bike logo, consisting of the words 'BUSINESS BIKE' and a stylized red 'B' with a white outline, is positioned above a photograph of two cyclists riding on a bridge. The cyclist in the foreground is wearing a white helmet and a grey shirt, while the one behind is wearing a white helmet and a white shirt. The background shows a cityscape under a clear sky.

Informieren oder persönlichen Vorteil ausrechnen unter mein.businessbike.de/159D-og1z-n31q-UpEM



Kurs

Vortrag

Workshop

Online-Angebot

Vorwort

Liebe Kollegin, lieber Kollege,
dieses Programm soll Ihnen dazu dienen, einen Einblick zu bekommen, welche Angebote Sie aktuell bei der Lebenshilfe Neumarkt e.V. und den JURA-Werkstätten Neumarkt gGmbH im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements* erhalten. Die Angebote wurden unter anderem mit dem Ziel ausgewählt, Ihre Gesundheit präventiv zu unterstützen, Erkrankungen zu reduzieren bzw. erst gar nicht entstehen zu lassen (Gesunderhaltung), das Gemeinschaftsgefühl im Team und das Miteinander zu stärken, Behinderungen und/oder chronische Erkrankungen zu vermeiden, sowie eine nachhaltige Sicherung des Arbeitsplatzes zu gewährleisten. Für die Koordination und die Organisation bildeten wir einen Arbeitskreis. Dieser ermittelte Ihre Wünsche und wertete sie aus, um dann mit verschiedenen Anbieter*innen ein passendes Angebot zu entwickeln.

Vielen Dank für die vielzähligen Wünsche und Angebote! Daraus konnten wir dieses erste Programm erstellen. Ihnen werden Kurse begegnen, die entweder nur einmalig angeboten werden oder mehrmals bzw. fortlaufend. Wir haben darauf geachtet, dass die Angebote für Sie kostenlos sind. Daher bitten wir Sie dringend, sich rechtzeitig und verbindlich anzumelden, sowie bei Verhinderung zu entschuldigen.

E-Mail: **Gesundheitsmanagement@lebenshilfe-neumarkt.de**

Mit Erfolg können wir berichten, dass wir als Kooperationspartner die AOK gewinnen konnten, über die Sie auch Angebote im Programm finden. Darüber hinaus planen wir unter dem Motto „Bewegung“ eine Kooperation mit BusinessBike.

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Teilnahme und bleiben Sie gesund.

Ihr
AK-Betriebliches Gesundheitsmanagement

*Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) ist ein ganzheitlicher Ansatz, der darauf abzielt, Rahmenbedingungen zu entwickeln und Strukturen und Prozesse zu steuern, die gesundheitsförderliche Gestaltung der Arbeit und Organisation sowie die Befähigung zum gesundheitsfördernden Verhalten zum Ziel haben.

Deutsches Institut für Betriebliches Gesundheitsmanagement und Gesundheitsentwicklung

Kategorie: Kurs

Thema: Bewegung

Veranstaltung: Tischtennis für Anfänger / Wiedereinsteiger

Kursleiter*in: Michael Hoffmann

Veranstaltungsinhalt: In diesem Schnupperkurs haben Sie die Möglichkeit, Tischtennis kennen zu lernen oder einfach mal wieder zu spielen bzw. zu vertiefen.

Ziele:

- Stärkung der Wahrnehmung, Koordination und Konzentration
- Stärkt die Ausdauer und Geschicklichkeit

Termin/e:

Uhrzeit: 18:30 – 20:30 Uhr
Datum: ab 12.10.2023 - 5x donnerstags

Veranstaltungsort: Sporthalle ASV Neumarkt, Deininger Weg 78

Anmeldung bis: 05.10.2023

Teilnehmer*innen: mind. 3 – max. 5

Teilnahmegebühr: kostenlos

Mitzubringen: Sportschuhe mit heller Sohle,
Tischtennisschläger können zur Verfügung gestellt werden

Kategorie: Kurs

Thema: Bewegung

Veranstaltung: Klettern und Bouldern

Kursleiter*in: Lena Sikora

Veranstaltungsinhalt: Klettern und Sichern an Toprope-Stationen in der Kletterhalle und Bouldern im Boulderraum

Ziele:

- bessere Selbstwahrnehmung und Konzentration
- Kraftaufbau, Wirbelsäuleneentlastung, Beweglichkeit, Ausdauer, Koordination

Termin/e: Uhrzeit: 16:00 – 18:00 Uhr
Datum: ab 11.10.2023 - 5x mittwochs

Veranstaltungsort: Kletterhalle Neumarkt, Dreichlingerstr. 14

Anmeldung bis: 04.10.2023

Teilnehmer*innen: mind. 3 – max. 6

Teilnahmegebühr: kostenlos

Mitzubringen: Kletterausrüstung kann vor Ort ausgeliehen werden,
1 Euro pro Ausrüstungsteil

Kategorie: Kurs

Thema: Bewegung

Veranstaltung: Mannschaftssport

Kursleiter*in: Marlene Fersch und Pauline Götz

Veranstaltungsinhalt: Verschiedene Sportarten wie Völkerball, Brennball, aber auch Yoga u.v.m. als Team erleben.
Der Kurs lebt von den Ideen der Kursteilnehmer*innen.
Jeder kann sich einbringen und mitgestalten.

Ziele:

- Vielseitige Bewegungen mit Kraft, Ausdauer und Spaß
- Verbesserung der eigenen Fitness
- Stärkung eines „Wir-Gefühls“

Termin/e: Uhrzeit: 16:00 – 17:00 Uhr
Datum: ab 19.04.2023 - mittwochs fortlaufend,
so lang, wie es Spaß macht

Veranstaltungsort: Turnhalle in der Schule am Höhenberg, bei schönem Wetter draußen

Anmeldung: jederzeit

Teilnehmer*innen: mind. 5

Teilnahmegebühr: kostenlos

Mitzubringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Trinkflasche

Kategorie:	Kurs
Thema:	Kochen
Veranstaltung:	Frische Küche – Online kochen
Kursleiter*in:	Anja Eckert

Veranstaltungsinhalt: Dieser Workshop gibt einen Überblick über die aktuellen Ernährungsempfehlungen. Wir bereiten verschiedene Mahlzeiten (Frühstück, Mittag- und Abendessen, Zwischenmahlzeiten, Snacks) zu, die mit wenig Arbeitsaufwand in kurzer Zeit im Alltag umzusetzen sind und der ganzen Familie schmecken. Dabei steht Regionalität und Saisonalität im Fokus, mit dem Motto: Gut für DICH, gut für die Umwelt, gut für den Geldbeutel!

Ziele:	<ul style="list-style-type: none"> • Erwerb von Zubereitungs Kompetenzen • Reduktion von Lebensmittelabfällen • Regionalität und Saisonalität bei der Speisenplanung beachten • Umsetzung der Ernährungsempfehlungen der DGE • nachhaltige Nahrungszubereitung unter Einbeziehung der vorhandenen Vorräte
Termin/e:	<p>Uhrzeit: 17:00 – 18.00 Uhr</p> <p>Datum: 11.05., 15.06., 20.07., 21.09., 19.10.2023 - 1x im Monat donnerstags</p>
Veranstaltungsort:	Zu Hause – Voraussetzung: PC oder Laptop mit Kamera und Lautsprecher
Anmeldung:	jederzeit
Teilnehmer*innen:	mind. 5
Teilnahmegebühr:	kostenlos
Mitzubringen:	Rezept(e) gibt es 4-5 Tage vorab mit Einkaufsliste und Vorbereitungstipps bzw. Austauschliste

Kategorie: Kurs

Thema: Basteln

Veranstaltung: Origami – Falttechniken aus Japan

Kursleiter*in: Nicole Hanzl

Veranstaltungsinhalt: In diesem Kurs wird vieles rund um die Technik Origami nähergebracht. Welches Material kann verwendet werden, wie und was wird gefaltet uvm.

Ziele:

- Kennenlernen der Technik Origami, durch Theorie und Praxis
- Förderung der eigenen Geschicklichkeit und Feinmotorik

Termin/e:
Uhrzeit: 19:45 – 21:45 Uhr
Datum: 11.09., 18.09., 25.09., 02.10.2023 - 4x montags

Veranstaltungsort: Zweigwerkstatt, Winnberger Weg 12, Küche und Speisesaal

Anmeldung bis: 04.09.2023

Teilnehmer*innen: mind. 5 – max. 8

Teilnahmegebühr: 5 € (Unkostenbeteiligung für Papier)

Mitzubringen: -

Kategorie:	Kurs
Thema:	Bewegung
Veranstaltung:	Yoga für Alle
Kursleiter*in:	Silke Fischer

Veranstaltungsinhalt: Jeder Körper ist willkommen! Anhand von Atemübungen und Dehnungen wird für ein entspanntes, reguliertes und geerdetes Körpergefühl gesorgt. Der Stress unserer Leistungsgesellschaft führt oftmals dazu, dass wir den Kontakt zu uns verlieren. Yoga ist eine Technik, die Verbindung zum eigene Selbst fördert.

- Ziele:**
- Stärkt Körperwahrnehmung und -bewusstsein
 - Dehnt und stärkt Sehnen, Bänder, Muskulatur
 - Erlernen von Atemübungen, die dich entspannen

Termin/e: Uhrzeit: 09:00 bis 10:30 Uhr
Datum: ab 20.09.2023 10x mittwochs (nur während der Schulzeit)

Veranstaltungsort: Seniorentagesbetreuung/T-ENE, Nürnberger Straße 48

Anmeldung bis: 13.09.2023

Teilnehmer*innen: mind. 6 – max. 15

Teilnahmegebühr: kostenlos

Mitzubringen: bequeme/sportliche Kleidung

Kategorie: Vortrag

Thema: Achtsamkeit

Veranstaltung: Impulse für mehr Achtsamkeit im Alltag

Kursleiter*in: Franziska Leis

Veranstaltungsinhalt: In dem Vortrag werden sowohl Impulse für (mehr) Achtsamkeit im Alltag präsentiert, als auch Ideen und Anregungen für die Umsetzung in der Arbeit mit Kolleg*innen und Klient*innen gezeigt.

Ziele:

- Geist, Körper und Seele besser kennenlernen
- Erhalten von Impulsen für die Umsetzung im Alltag
- Erlernen von Methoden, um leichter in die Entspannung zu kommen

Termine Dienstag, 26.9.23, 16:15 – 17:15 Uhr

Veranstaltungsort: Turnhalle Höhenberg

Anmeldung bis: 19.09.2023

Teilnehmer*innen: mind. 5 – max. 15

Teilnahmegebühr: kostenlos

Mitzubringen: Matte, Decke, Kissen, warme Socken, „warmes“ Getränk (optional)

Kategorie: Kurs

Thema: Bewegungsförderliches Arbeiten

Veranstaltung: Augentraining

Kursleiter*in: Patrick Rauner

Veranstaltungsinhalt: Immer mehr Menschen haben Sehprobleme, Augenschmerzen und damit einhergehend Verspannungen und vor allem Kopfschmerzen. Die Augenschule ist für jeden geeignet und hilft Ihnen, sich rechtzeitig um die Gesundheit Ihrer Augen zu kümmern und dadurch auch Ihr gesamtes Wohlbefinden zu verbessern. Durch bewährte Methoden der Augenentspannung und des Sehtrainings wird die individuell vorhandene Sehfähigkeit belebt und einseitige Belastungen des Sehsinns werden vermieden.

Ziele:

- Für Beanspruchungen des Auges sensibilisieren
- Augenbeschwerden durch Kräftigung, Entspannung & Tipps zur Arbeitsgestaltung vorbeugen
- Die Übungen selbstständig weiterführen

Termin:

Uhrzeit: 16.00 – 17:00 Uhr, 1x 60 Minuten
(Theorieteil: 20 Min, Übungsteil & Fragen: 40 Min.)

Datum: 10.10.2023, Dienstag Online

Veranstaltungsort: zu Hause - Voraussetzung: PC oder Laptop mit Kamera und Lautsprecher

Anmeldung bis: 04.10.2023

Teilnehmer*innen: mind. 8

Teilnahmegebühr: kostenlos

Mitzubringen: -

Kategorie: Workshop

Thema: Psychische Gesundheit und Führen –
Psychische Belastungen verstehen, handhaben

Veranstaltung: Gesundheitsgerechtes Führen

Kursleiter*in: Frau Susanne Heller, Bildungswerk der Bayerischen Wirtschaft

Veranstaltungsinhalt: Der Workshop sensibilisiert und vermittelt Grundlagenwissen, wie psychische Störungen erkannt, verstanden und gehandhabt werden können. Durch die Vermittlung von Basiswissen zu psychischer Gesundheit, Handlungsansätze im Umgang mit psychisch kranken Mitarbeiter*innen, Austausch in der Gruppe, Rollenklarheit im Umgang mit Betroffenen, Grenzen sowie erarbeiten präventiver Handlung und Erstsprache in der Praxis.

Ziele:

- Sensibilisierung zu Grundlagen der psychischen Gesundheit (Belastungen, Beanspruchungen, Ressourcen) und psychischer Störungen (Ursachen, Leitsyndrome)
- Förderung der Reflexion des Führungsverhaltens bei psychisch belasteten und psychisch kranken Mitarbeiter*innen und Austausch unter Führungskräften
- Nachhaltige Befähigung zu einer gesundheitsförderlichen Führung
- Reflexion und Anpassung der Rahmenbedingungen für gesundheitsgerechte Führung in Bezug auf psychische Belastungen und Beanspruchungen (präventive Maßnahmen)

Termin/e: Uhrzeit: 10:00 – 13.00 Uhr
Datum: Donnerstag, 28.09.2023

Veranstaltungsort: Geschäftsstelle, Mehrzweckraum (Erdgeschoss)

Anmeldung bis: 31.08.2023

Teilnehmer*innen: mind. 8

Teilnahmegebühr: kostenlos

Mitzubringen: –

Kategorie:	Vortrag - Online
Thema:	Online-Seminar „Fit im Office – mit Bürostuhltraining“
Veranstaltung:	Bewegungsförderliches Arbeiten (online)
Kursleiter*in:	Marion Schmidt

Veranstaltungsinhalt: Das Online-Seminar soll zu mehr gesundheitsförderlicher Bewegung im Berufsalltag motivieren. Rückenschmerzen und Muskelschmerzen sind oft Folgen von langem Sitzen und Bewegungsmangel. In diesem Online-Seminar geht es darum, den Büroalltag ggf. auch im Home-Office aktiver und bewegter zu gestalten. Die Teilnehmer*innen lernen Ursachen und Entstehung von Rückenschmerzen kennen. Ergonomische Grundkenntnisse und individuelle Anpassungen des eigenen Arbeitsplatzes sollen die Handlungskompetenz im „Office-Alltag“ der Mitarbeiter*innen fördern, sodass Beschwerden gelindert und vorgebeugt werden können.

Ziele:

- Motivation zu mehr Aktivität und Bewegung im „neuen“ Berufsalltag
- Vermittlung von Handlungskompetenz zum Thema Rückengesundheit
- Eigene Gesundheitsziele im „Office-Alltag“ umzusetzen – Tipps und Hilfestellungen um realistische Ziele zu entwickeln und zu erreichen

Termin/e: Dienstag, 14.11.23, 13:00 – 13:45 Uhr

Veranstaltungsort: Eine Teilnahme direkt am Arbeitsplatz wäre wünschenswert, da ergonomische Einstellungen gleich umgesetzt werden können

Anmeldung bis: 07.11.2023

Teilnehmer*innen: mind. 8

Teilnahmegebühr: kostenlos

Mitzubringen: -

Lebenshilfe Neumarkt e.V.
Lahrer Weg 109
92318 Neumarkt

Tel. 09181 / 27 33 200
Fax 09181 / 27 33 111

info@lebenshilfe-neumarkt.de
www.lebenshilfe-neumarkt.de

