



Herbstprogramm 2024

Betriebliches Gesundheitsmanagement

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

PAULO COELHO

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, Vorstand Personal 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



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



Vorwort

Liebe Kollegin, lieber Kollege,

auch dieses Jahr soll Ihnen unser Programm dazu dienen, einen Einblick zu bekommen, welche Angebote Sie aktuell bei der Lebenshilfe Neumarkt (Lebenshilfe Neumarkt e.V. / 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, das Gemeinschaftsgefühl im Team und das Miteinander zu stärken, Behinderungen und/oder chronische Erkrankungen zu vermeiden sowie eine nachhaltige Sicherung des Arbeitsplatzes zu gewährleisten.

Die Koordination und Organisation übernimmt weiterhin der Arbeitskreis Gesundheitsmanagement. Dieser nimmt Ihre Wünsche auf, wertet sie aus und entwickelt dann mit verschiedenen Anbieter*innen ein möglichst passendes Angebot.

In das aktuelle Programm sind außerdem die Erfahrungen aus dem letzten Jahr mit eingeflossen. Einige Anregungen zur Programmgestaltung aus den überwiegend positiven Rückmeldungen der Kursteilnehmer haben wir gerne aufgegriffen.

Es werden Ihnen wieder Angebote begegnen, die entweder nur einmalig durchgeführt werden oder mehrmals bzw. fortlaufend. Wir haben auch dieses Mal darauf geachtet, dass die Angebote für Sie, mit Ausnahme von Material, Eintrittsgebühren und ggf. Kostenbeteiligungen bei Einzelangeboten, kostenlos bleiben.

Einige Kurse sind auch für Menschen mit Behinderung geeignet (siehe Hinweis in der jeweiligen Kursbeschreibung). Bei Teilnahme von Menschen mit Behinderung wird von unserer Seite bei Bedarf eine passende Unterstützung sichergestellt.

Es steckt viel Aufwand und kollegiales Engagement in den Angeboten.

Wir bitten Sie daher dringend, sich rechtzeitig und verbindlich anzumelden und sich bei Verhinderung rechtzeitig beim Kursleiter bzw. der Kursleiterin abzumelden.

E-Mail: Gesundheitsmanagement@lebenshilfe-neumarkt.de

Wir freuen uns sehr darüber, dass wir unseren bisherigen Kooperationspartner, die **AOK** wieder für unser Programm gewinnen konnten. Auch diese Angebote finden Sie im Programm ausgewiesen.

Selbstverständlich können Sie auch weiterhin das Angebot unseres Partners **BusinessBike** nutzen. Leasen Sie sich Ihr Fahrrad nach Maß und bringen Sie damit zusätzlich etwas Bewegung in Ihren Alltag.

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

Ihr
AK-Betriebliches Gesundheitsmanagement

 **Vortrag**  **Kurs**  **Workshop**  **Online-Angebot**

Kategorie: Vortrag – inklusiv möglich

Thema: Ernährung

Veranstaltung: Mit Ernährung mein Immunsystem stärken

Kursleiter*in: Tim Englbrecht

Veranstaltungsinhalt: Winterzeit heißt leider oft auch Erkältungszeit mit Schniefnase und nervigem Husten! Die gute Nachricht: Wir können unser Schutzsystem stärken und das sehr wirkungsvoll mit dem, was wir täglich essen. Eine informative **Ausstellung** und ein Vitaminkick zum Probieren (Ingwershot) runden das Angebot ab. **Kurzvorträge** (ca. 10 Minuten) fassen die Informationen kompakt zusammen. Der Besuch ist aber während des gesamten Zeitraums jederzeit möglich.

Ziele:

- Stärkung der Abwehrkräfte
- Futter für einen gesunden Darm

Termin/e: Uhrzeit: Aula Höhenberg: 9:00 – 11:00 Uhr
Mehrzweckraum EG, Geschäftsstelle: 12:00 bis 14:00 Uhr
Datum: 14.10.2024

Anmeldung bis: nicht erforderlich

Teilnehmer*innen: –

Teilnahmegebühr: kostenlos

Mitzubringen: –



Kategorie: Kurs

Thema: Stressmanagement

Veranstaltung: Think Positive – Wie Gedanken unsere Stimmung beeinflussen

Kursleiter*in: Antonie Höldrich

Veranstaltungsinhalt: Positiv bleiben – auch in herausfordernden Momenten. Die Auswirkungen der Gedanken auf die eigene Stimmung steht im Fokus dieses Workshops, der den Teilnehmenden zeigt, wie sie ihr eigenes Stressleben gezielt positiv beeinflussen können. Der Workshop bietet den Teilnehmenden die Chance, ihr subjektives Wohlbefinden zu erhöhen und die eigene Stresstoleranz zu stärken.

Ziele:

- Erkennen den Zusammenhang zwischen Ereignissen und individuellen Bewertungen
- Verinnerlichen die Konsequenzen von Bewertungen für das eigene Wohlbefinden
- Verändern das eigene Denken zielorientiert durch die Identifikation hinderlicher Gedanken
- Gedankenachtsamkeit: Zusammenhang von Gedanken und Gefühlen
- Die eigenen Gedanken prüfen und verändern
- Beispiele zur Identifikation und Veränderung unerwünschter Gedanken
- Das innere Gespräch als Methode, positive Gedanken im Alltag zu verankern
- Übungen zur Gedankenachtsamkeit und Reflexion von Denkmustern

Termin/e: Uhrzeit: 14:00 – 18:00 Uhr
Datum: 22.11.2024

Veranstaltungsort: Mehrzweckraum im Erdgeschoss der Geschäftsstelle, Lärher Weg 109

Anmeldung bis: 25.10.2024

Teilnehmer*innen: mind. 8

Teilnahmegebühr: kostenlos

Mitzubringen: –

Kategorie: Kurs – inklusiv möglich

Thema: Bewegung

Veranstaltung: Klettern und Bouldern für Alle

Kursleiter*in: Lena Sikora

Veranstaltungsinhalt: Willkommen sind alle Kletteranfänger und erfahrene Kletterer mit Toprope- oder Vorstiegserfahrung. Wir bouldern in der Boulderhalle und klettern gemeinsam in der Halle an Toprope-Stationen. Dies ist kein Kletterlernkurs, sondern ein gemeinsames Klettern unter Anleitung und Hilfestellung!

Ziele:

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

Termin/e: Uhrzeit: 16:00 – 18:00 Uhr
Datum: ab 02.10.2024 - immer mittwochs, solange es Spaß macht

Veranstaltungsort: Kletterhalle Neumarkt, Dreichlingerstr. 14

Anmeldung bis: 25.09.2024 (bitte mit angeben, ob Toprope-Schein vorhanden ist)

Teilnehmer*innen: mind. 3 – max. 6

Teilnahmegebühr: Eintritt und ggf. Leihgebühr

Mitzubringen: Kletterausrüstung kann vor Ort gegen Gebühr ausgeliehen werden. Bequeme Sportbekleidung.

Kategorie: Kurs – inklusiv möglich

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 – 10:30 Uhr
Datum: ab 18.09.2024 10x mittwochs (nur während der Schulzeit)

Veranstaltungsort: Seniorentagesbetreuung/T-ENE, Nürnberger Straße 48

Anmeldung bis: 11.09.2024

Teilnehmer*innen: mind. 6 – max. 15

Teilnahmegebühr: kostenlos

Mitzubringen: bequeme/sportliche Kleidung

Kategorie: Kurs – inklusiv möglich

Thema: Bewegung

Veranstaltung: Tanz Improvisation

Kursleiter*in: Theresa Eibner

Veranstaltungsinhalt: Jede*r kann tanzen. Wenn du Spaß an Bewegung zur Musik hast, bist du in diesem Kurs genau richtig. Mithilfe verschiedener angeleiteter Bewegungsspiele kannst du deine eigene Kreativität und deine Freude an der Bewegung zu Musik entdecken. In diesem Kurs ist jede*r herzlich willkommen. Für die Teilnahme ist keine tänzerische Vorerfahrung notwendig.

Ziele:

- Verbesserung der Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit
- Künstlerisches Gestalten mit Bewegung zur Musik
- Hinführung und Zeit zum freien (miteinander) Tanzen

Termin/e: Uhrzeit: 18:00 – 19:00 Uhr
Datum: ab 10.10.2024 - 10x donnerstags (außer am 31.10.2024)

Veranstaltungsort: Mehrzweckraum im Erdgeschoss der Geschäftsstelle, Lährer Weg 109

Anmeldung bis: 02.10.2024

Teilnehmer*innen: mind. 8 – max. 16

Teilnahmegebühr: kostenlos

Mitzubringen: Bewegungskleidung, Trinkflasche

Kategorie: Workshop

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 Klienten 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

Termin/e: Uhrzeit: 16:30 – 17:30 Uhr
Datum: 09.10.2024

Veranstaltungsort: Mehrzweckraum im Erdgeschoss der Geschäftsstelle, Lärher Weg 109

Anmeldung bis: 07.10.2024

Teilnehmer*innen: mind. 5 – max. 15

Teilnahmegebühr: kostenlos

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

Kategorie: Workshop

Thema: Kreatives Malen

Veranstaltung: Neurographik mit Entspannung

Kursleiter*in: Sylvia Hinz



Veranstaltungsinhalt: Mandala war gestern! Mit dieser Zeichentechnik steigern wir Lebensfreude, Ruhe und Harmonie. Wir entdecken unsere angeborene Kreativität. Jedes Bild ist einzigartig und gelungen! Wir erleben entspannende Stunden und zeichnen uns die Welt, wie sie uns gefällt

Ziele:

- Steigerung der eigenen Kreativität in einer entspannten Atmosphäre
- Stärkung des eigenen Selbstbewusstseins
- Selbstreflexion

Termin/e: Uhrzeit: ab 19:30 Uhr
Datum: 20.09.2024

Veranstaltungsort: Mehrzweckraum im Erdgeschoss der Geschäftsstelle, Lähler Weg 109

Anmeldung bis: 16.09.2024

Teilnehmer*innen: mind. 6 – max. 8

Teilnahmegebühr: kostenlos

Mitzubringen:

- Weißes DIN A3 und DIN A4 Papier
- Malunterlage
- Schwarze Fine-Liner in verschiedenen Stärken (0,5 – 1,0 mm)
- Einen dickeren, schwarzen Permanent-Marker (z. B. Edding)
- Buntstifte und Spitzer
- Textmarker in verschiedenen Farben

Kategorie: Workshop

Thema: Kreativität

Veranstaltung: Töpfern eines Werkstücks

Kursleiter*in: Christoph Lachner

Veranstaltungsinhalt: Es werden verschiedene Techniken beim Töpfern vorgestellt. Wir arbeiten mit der Technik, die uns individuell zusagt. Das Glasieren findet in unterschiedlichen Farben und Tönen statt. Am Ende halten wir ein individuelles Werkstück in den Händen.

Ziele: Kennenlernen von verschiedenen Techniken zur Bearbeitung von Ton und den entsprechenden Glasuren.

Termin/e: Uhrzeit: 16:00 – ca. 18:00 Uhr
Datum: 12.11.2024 (töpfern) und 26.11.2024 (glasieren)

Veranstaltungsort: Werkraum (EG) im Schulgebäude am Höhenberg

Anmeldung bis: 25.10.2024

Teilnehmer*innen: mind. 3 – max. 8

Teilnahmegebühr: je nach Teilnehmerzahl 6-10 Euro Materialkosten

Mitzubringen: -

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

Tel. 09181 / 27 33 0
Fax 09181 / 27 33 111

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

