

2024

ANGEBOT

AWO München-Stadt



Das Betriebliche Gesundheitsmanagement
der AWO München-Stadt



movement24
Betriebliches Gesundheitsmanagement



movement24
Betriebliches Gesundheitsmanagement

GESUNDHEITSTAGE FÜR PFLEGEEINRICHTUNGEN



Gesund durchs Jahr mit einem starken Immunsystem



movement24
Betriebliches Gesundheitsmanagement

Egal ob wir arbeiten, Sport treiben oder gemütlich auf der Couch entspannen. Unser Immunsystem arbeitet 24 Stunden pro Tag und das 7 Tage die Woche, um uns vor Krankheitserregern und Keimen zu schützen.

Damit wir gesund durch das ganze Jahr kommen, haben wir einige Gesundheitsangebote für Ihre Mitarbeitenden zusammengestellt.

GESUNDHEITSTAGE



movement24
Betriebliches Gesundheitsmanagement

Die Gesundheitstage mit dem Schwerpunkt „**Stärkung des Immunsystems**“ dienen dazu, speziell Ihren Mitarbeitenden in den Pflegeeinrichtungen einen leichten und unkomplizierten Zugang zu Gesundheitsangeboten zu ermöglichen und einen direkten Mehrwert zu schaffen.

Sie können aus jedem der 3 Module eine der Varianten auswählen und so Ihren individuellen Gesundheitstag gestalten, der möglichst gut zum Bedarf und den Rahmenbedingungen Ihrer Mitarbeitenden passt.



Modul 1: Aktion ‚Gesundheit to go‘

Varianten

- Bauchladen ‚Gesunde Snacks‘
- Bewegung ‚on the go‘



Modul 2: Aktionsstand

Varianten

- Smoothiebike
- Resilienzrad
- Blitzentspannung



Modul 3: Einzelberatungen

Varianten

- Check-Up ‚Körperzusammensetzung‘
- Ernährungscoaching ‚Immunsystem‘



movement24
Betriebliches Gesundheitsmanagement

MODUL 1: AKTION ‚GESUNDHEIT TO GO‘

AKTION ZUM DIREKTEN MITMACHEN

Nach dem Motto ‚Gesundheit to go‘ – also für zwischendurch geeignet, in kleinen Happen und ohne Termindruck - läuft bei den Aktionstagen ein:e Expert:in durch Ihren Standort, geht mit den Mitarbeitenden, die Zeit und Lust haben, ins Gespräch und holt diese zum entsprechenden Thema der Aktion, wie zum Beispiel ‚Gesunde Snacks‘, ab.

Damit haben Ihre Mitarbeitenden die Möglichkeit, in kurzer Zeit etwas Gutes für die Gesundheit zu tun und mit passenden Infokarten einen Impuls für die weitere Umsetzung im Alltag zu bekommen – und das direkt an ihrem Arbeitsplatz. So werden möglichst viele Mitarbeitende erreicht, ohne dass es dafür einen festgelegten Termin braucht oder sie sich von ihren entsprechenden Arbeitsplätzen entfernen müssen.

Im Überblick

🕒 4h

👥 für alle Mitarbeitenden des Standorts zugänglich

📄 inkl. Übungs- bzw. Infokarten (je nach Thema)





movement24
Betriebliches Gesundheitsmanagement

MODUL 1 – wählen Sie eine Variante aus

,GESUNDHEIT TO GO' - VARIANTEN

VARIANTE 1: BAUHLADEN ,GESUNDE SNACKS'

Um möglichst viele Mitarbeitende zu erreichen, läuft ein:e Trainer:in mit einem Bauchladen voller gesunder Snacks durch Ihren Standort. Damit haben die Mitarbeitenden direkt an ihrem Arbeitsplatz die Möglichkeit, gesunde Snacks zu probieren und mit dem:der Trainer:in ins Gespräch zu kommen, wie sich gesunde Snacks in den Arbeitsalltag integrieren lassen und was dafür notwendig ist. Passende Rezeptkarten erleichtern die Umsetzung im Alltag. (1 MA vor Ort)

VARIANTE 2: BEWEGUNG ON THE GO

Ein:e Trainer:in läuft durch Ihren Standort, führt mit den Mitarbeitenden (z.B. in jeder Abteilung, im Pausenraum, in den Büros, Aufenthaltsräumen oder Stationszimmern) eine bewegte Pause und/oder Lockerungsübungen durch und schafft so einen Ausgleich für Zwischendurch. Der Körper wird mit kurzen Übungen durchbewegt und mobilisiert, um einen Ausgleich für die einseitige Belastung im Arbeitsalltag zu schaffen. Ihre Mitarbeitenden können direkt an ihrem Arbeitsplatz teilnehmen und bekommen über Trainingskarten einen Impuls für die weitere Umsetzung im Alltag. (1 MA vor Ort)



movement24
Betriebliches Gesundheitsmanagement

MODUL 2: AKTIONSSTÄNDE

SPIELERISCHE SENSIBILISIERUNG ZU VERSCHIEDENEN GESUNDHEITSTHEMEN

Aktionsstände sind als niederschwelliges Angebot gut geeignet, um Interesse an einem bestimmten Thema der Gesundheitsförderung zu wecken und ins direkte Ausprobieren zu kommen. Die Möglichkeit, das jeweilige Thema nicht nur theoretisch, sondern ganz praktisch ausprobieren zu können, fördert die Motivation und sorgt für Aha-Momente.

So können Ihre Mitarbeitenden direkt am Aktionsstand selbst aktiv werden und themenbezogen kleine Übungen durchführen, Quizfragen beantworten oder an kurzen Challenges teilnehmen. Info- und Übungskarten erfüllen eine Reminderfunktion und werden den Mitarbeitenden mitgegeben.

Im Überblick

🕒 6h

👤 offen für alle Mitarbeitenden

📄 inkl. Info-, Rezept- oder Trainingskarten (je nach Aktionsstand)





movement24
Betriebliches Gesundheitsmanagement

MODUL 2 – wählen Sie eine Variante aus

AKTIONSSTÄNDE – VARIANTEN

VARIANTE 1: SMOOTHIE-BIKE (ALTERNATIV: SMOOTHIESTAND)

Das Smoothie-Bike verbindet Spaß, Gesundheit und Ernährung. Ihre Mitarbeitenden können sich mit Muskelkraft und „Pedal-Power“ zu ihrem eigenen Smoothie radeln. Bei der Auswahl der besten Zutaten für ihren Smoothie werden die Teilnehmenden unterstützt und beraten.

VARIANTE 2: RESILIENZRAD

Resilienz – unser psychisches Immunsystem – baut auf den sogenannten sieben Resilienzsäulen auf. Ihre Mitarbeitenden haben an diesem Aktionsstand die Möglichkeit, durch das Drehen am Resilienzrad Informationen und Infokarten zu den verschiedenen Resilienzfaktoren zu erhalten. Anhand eines kurzen Selbstchecks können die Teilnehmenden herausfinden, wie stark die einzelnen Resilienzfaktoren ausgeprägt sind und was sie tun können, um diese zu stärken.

VARIANTE 3: BLITZENTSPANNUNG

An unserem Aktionsstand Blitzentspannung haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, sich eine kurze Auszeit von der Arbeit zu nehmen. Dabei können sie mithilfe einer VR-Brille eine Entspannungsübung in virtuellen exotischen Welten durchführen oder ihre Entspannungsfähigkeit mit kleinen Biofeedbackgeräten testen. Unsere Expertinnen und Experten geben dabei Tipps, mit welchen Entspannungstechniken das Stresslevel verringert werden kann.








movement24
Betriebliches Gesundheitsmanagement

MODUL 3: EINZELBERATUNGEN

INDIVIDUALITÄT ZU 100% GARANTIERT

Bei den Einzelterminen garantieren wir Ihren Mitarbeiter*innen eine individuelle, auf die Person abgestimmte Beratung. Egal ob Check-Up oder Coaching – die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, ihre persönlichen Fragen zu stellen. Außerdem erhalten sie von unseren Coaches Handlungsempfehlungen für den Alltag, um ihr Ziel zu erreichen. Dabei wird auch besprochen, wie die Handlungsempfehlungen am besten in den individuellen Alltag integriert werden können.

Im Überblick

-  7h (je 20 – 30 Minuten pro Termin)
-  1:1 Beratungsgespräch (Check-Up oder Coaching)
-  inkl. individualisiertem Handout



movement24
Betriebliches Gesundheitsmanagement

MODUL 3 – wählen Sie eine Variante aus

EINZELBERATUNGEN – VARIANTEN

VARIANTE 1: CHECK-UP „BIA-MESSUNG“

(Termine je 20 Min.)

Mithilfe der Bioelektrischen Impedanzanalyse bekommen die Teilnehmenden eine Auskunft über die Körperzusammensetzung. Sie erhalten genauere Informationen zu Körperfettanteil, Muskelmasse, Viszeralfett, Körperwasser und Stoffwechselalter. Durch den Vergleich mit Referenzwerten kann der aktuelle Gesundheitszustand aufgezeigt werden. Im Gespräch werden die Ergebnisse erklärt und eingeordnet und die Mitarbeitenden erhalten wertvolle Tipps für sinnvolle Anpassungen im individuellen Alltag.

VARIANTE 2: ERNÄHRUNGS-COACHING „IMMUNSYSTEM“

(Termine je 30 Min.)

Ernährung hat einen bedeutenden Einfluss auf unser Immunsystem. Wer darauf achtet den Körper mit immunstärkenden Nährstoffen zu versorgen, kann die Abwehrkräfte auf ganz natürliche Weise stärken. Doch wie genau funktioniert das? Das 1:1-Ernährungscoaching bietet die Möglichkeit individuelle Fragen und Bedürfnisse rund um das Thema Immunfood zu besprechen und Strategien zu erarbeiten, wie die Ernährungsweise auf individuelle Herausforderungen und Lebensumstände angepasst werden kann.





movement24
Betriebliches Gesundheitsmanagement

GESUNDHEITSTAGE

- ZUSATZMATERIAL -



movement24
Betriebliches Gesundheitsmanagement



movement24
Betriebliches Gesundheitsmanagement

IMMUN-GUIDE

Gesund durchs Jahr – dabei ist der Immun-Guide der perfekte Begleiter.

Sie können optional allen interessierten Mitarbeitenden den Immun-Guide zur Verfügung stellen und so die nachhaltige Umsetzung im Alltag erleichtern.

- Ringbuch mit ca. 30 Doppelseiten
- Tipps und direkte Hinweise zur Anwendung zu 4 Gesundheitsthemen
- 11,90€ pro Exemplar (Kosten müssen selbst getragen werden)

INHALTE

- Einführung: Das Immunsystem
- Bewegung
- Schlaf
- Ernährung
- Stressmanagement

STÄRKE UND WIDERSTANDSKRAFT AUFBAUEN

IMMUN-GUIDE



movement24
Betriebliches Gesundheitsmanagement



STÄRKE UND WIDERSTANDSKRAFT AUFBAUEN

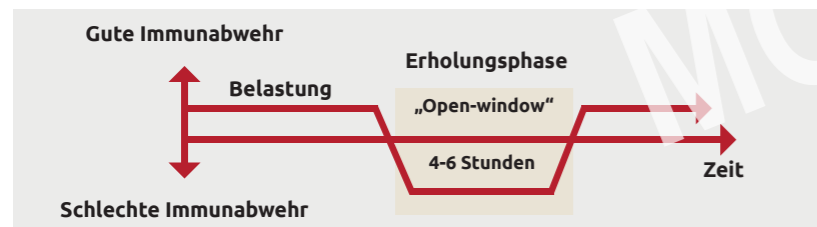
IMMUN-GUIDE

OPEN WINDOW EFFEKT

Der Open Window Effekt (Open-Window-Phänomen, Open Window Theorie) besagt, dass das Immunsystem nach ausgedehnten, anstrengenden Übungen und intensivem Training für mindestens 4-6 Stunden bis zu einem Tag geschwächt ist. Damit sind vor allem Viren, aber auch Bakterien sozusagen Tür und Tor geöffnet. Sie können sich nahezu widerstandslos auf den Schleimhäuten breit machen und dort Infektionen verursachen.

Diese Reaktion des Körpers bedeutet jedoch nicht automatisch, dass man krank wird.

Es bedeutet aber, dass in dieser Zeit bestimmte Vorkehrungen getroffen werden sollten, um eine Ansteckung zu vermeiden. Auf der nächsten Seite findest du einige Tipps, was du nach einer intensiveren Einheit für dein Immunsystem tun kannst.



TIPPS FÜR EIN STARKES IMMUNSYSTEM TROTZ OPEN WINDOW EFFEKT

- ✓ **Sofort umziehen:** Nach dem Training solltest du umgehend trockene und warme Kleidung anziehen und nicht im Kalten oder Nassen herumstehen.
- ✓ **Wenig Alkohol:** Sinnvollerweise solltest du auf Alkohol verzichten, da dieser die Regeneration verlängert.
- ✓ **Heiß duschen:** Gehe möglichst schnell heiß duschen, trockne deine nassen Haare und ziehe eventuell eine Mütze über.
- ✓ **Krankheitsherde meiden:** Meide große potentielle Ansteckungsgefahren wie Menschenansammlungen in Bus, Bahn oder Geschäften.
- ✓ **Viel trinken und gut essen:** Versuche so rasch wie möglich deinen Flüssigkeitshaushalt aufzufüllen und den Energieverlust mit genügend Kohlehydraten sowie Eiweiß auszugleichen.
- ✓ **Pause:** Mache genügend Pause, bevor du wieder intensiv trainierst. Mehr als drei intensive Trainingseinheiten machen auch Spitzensportler nicht in einer Woche.
- ✓ **Ruhe:** Gönn dir nach einer intensiven Einheit etwas Ruhe und vermeide Stress direkt im Anschluss an das Training.

VITAMINE – KLEINE HELFER MIT GROSSER WIRKUNG

Vitamine gehören zu den sogenannten Wirkstoffen. Sie liefern uns zwar keine Energie, sind aber an etlichen Stoffwechselfvorgängen im Körper beteiligt. Da wir die meisten Vitamine selbst nicht herstellen können, müssen wir sie über die Nahrung aufnehmen.

In der Regel benötigen wir nur kleine Mengen, die wir mit einer ausgewoge-

nen Mischkost problemlos zuführen können. Besonders wichtig für unser Immunsystem sind die Vitamine A, C und D.

Vitaminreiche Lebensmittel und mehr Informationen dazu findest du auf S. 36 ff.



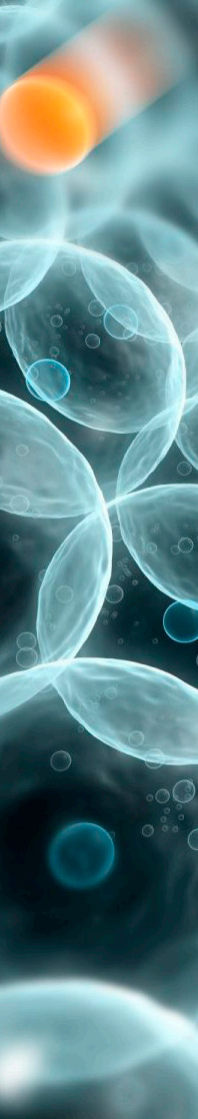
EXKURS: FREIE RADIKALE

Freie Radikale sind extrem angriffslustige Moleküle, die als Nebenprodukt von Stoffwechselfvorgängen im Körper entstehen. Auch etliche Umwelteinflüsse wie UV-Strahlung, Umweltgifte, Zigarettenrauch, oder Konservierungsstoffe fördern die Aufnahme und Entstehung von Radikalen. In einer bestimmten Menge sind diese Moleküle harmlos und trainieren sogar unser Immunsystem. Nehmen sie aber Überhand, so führt das zu Schäden an Zellen und Molekülen, die dadurch ihre Funktion verlieren.

Die Folgen sind eingeschränkte Zellfunktionen bis hin zum Zelltod, Inaktivierung

von Enzymen oder verminderte Bildung körpereigener Eiweiße.

Diese Veränderungen können die Entstehung von degenerativen Erkrankungen wie Alzheimer, Arterienverkalkung oder Krebs fördern. Die gute Nachricht dabei ist, dass wir das verhindern können, indem wir ausreichend Radikalfänger, sogenannte Antioxidantien, über die Nahrung aufnehmen. Sie fangen die freien Radikale ein und machen sie dadurch unschädlich. **Vitamin A, C und E sind wichtige Vertreter der Antioxidantien.**





56 STRESS

ANTI-STRESS-IMPfung?

Tipps gegen Stress gibt es wie Sand am Meer. Und allen ist eins gemein: je länger du schon im Hamsterrad rennst, je weiter du in der Erschöpfungsspirale nach unten rotierst, desto schwerer lassen sich diese Anti-Stress-Strategien tatsächlich umsetzen.

Dies ist kein weiterer Stressratgeber.

Doch fünf wichtige Stellschrauben, mit denen du etwas bewirken kannst, sind es wert, an dieser Stelle vorgestellt zu werden.

Vielleicht sind sie besonders dann für dich interessant, wenn alle um dich herum schniefen und husten und du dich nicht nur auf Vitamin C verlassen möchtest, um gesund zu bleiben.

57 STRESS

1 NIMM DICH WICHTIG.

Niemand sonst wird sich um deine Bedürfnisse kümmern. Bist du es dir wert, gut mit dir umzugehen?

2 LERNE DEINE FRÜHWARN-SIGNALE KENNEN UND BEACHTE SIE.

Welche körperlichen und emotionalen Signale sind bei zunehmender Beanspruchung zu spüren? Also im gelb-orangen Bereich und nicht, wenn die Stressanzeige schon im dunkelroten Bereich aufleuchtet?

3 BETRACHTE PAUSEN ALS SELBST-VERSTÄNDLICHKEIT.

Die menschliche Physiologie ist darauf ausgelegt zwischendurch in den Pause-Modus zu schalten. Wer das missachtet, wird zwangsläufig an Konzentration, guter Laune und Immun-Kraft einbüßen. Was wirst du tun, um heute eine wirklich erholsame 5-Minuten-Pause zu machen?

4 SUCHE DIR UNTERSTÜTZUNG.

Menschen die Hilfe annehmen, meistern Schwierigkeiten und Stress erfolgreicher als Menschen, die alles allein schaffen wollen. Bei was in deinem Leben könntest du gerade Unterstützung brauchen? Und von wem?

5 HÖRE DEINEN EIGENEN GEDANKEN ZU.

Kennst du Gedanken wie „Ich bin zu blöd/schlecht/...!“ oder „Alles ist sch...!“ oder „Die wollen mich doch zum Narren halten!“ oder ähnliches?

Nimm dir einen Moment zu hinterfragen: „Stimmt das wirklich?“. Siehe dazu auch das folgende Kapitel.

RETTUNGSRING IM NOTFALL

Wenn du das Gefühl hast, seit mehreren Wochen ausgelaugt zu sein und alleine nicht mehr auf die Füße zu kommen, ist es Zeit professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Ein erster Schritt: Das Krisentelefon unter 0800 1110111.

STORNIERUNGSBEDINGUNGEN



movement24
Betriebliches Gesundheitsmanagement

- Bei der Stornierung von Veranstaltungen (Massagen, Gesundheitstage, etc.) behält sich movement24 vor eine Entschädigung in Rechnung zu stellen:
 - 3 Wochen vorher – 50%
 - 1 Woche vorher – 100%
- Stornierungen für einzelne Kurseinheiten müssen bis 48h vor Kursbeginn erfolgen. Ansonsten behält sich movement24 vor, die Kosten der Kurseinheit abzurechnen.

WIR FREUEN UNS AUF DIE AKTIONEN!



Das Betriebliche Gesundheitsmanagement
der AWO München-Stadt



movement24
Betriebliches Gesundheitsmanagement

movement24 UG (haftungsbeschränkt)

Luisenstraße 62
D-80798 München

Telefon: 089/92779929
E-Mail: info@movement24.de
Web: www.movement24.de