

Kommen Sie vorbei!

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Unsere Arbeitswelt war und ist beständig im Wandel - doch die Veränderungen verliefen nicht immer so schnell wie heute.

Wir nehmen die Gesundheitswoche zum Anlass und möchten Ihnen mit einer Ausstellung einen Überblick über den Gesundheitsschutz bei der Hansestadt Lübeck und die Entwicklung der Arbeitssicherheit allgemein geben.

Während früher schwere körperliche Arbeiten im Mittelpunkt des Gesundheitsschutzes standen, rücken in zunehmendem Maße die psychischen Belastungen in den Vordergrund. Für die Gestaltung eines gesunden Arbeitsalltags brauchen wir heute die ganzheitliche Sichtweise eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements und die Bündelung aller Kräfte, um mit Ihnen gemeinsam gesund und aktiv unsere Verwaltung der Zukunft zu gestalten.

In der Woche vom 20. bis 24. April 2015 erwartet Sie im Verwaltungszentrum Mühlenort ein vielfältiges Programm mit viel Information und gesunden Aktionen zum Mitmachen.

Machen Sie mit - Achten Sie auf sich - Besuchen Sie die Gesundheitswoche - Wir freuen uns auf Sie!

Das Organisationsteam

Marianne Schauer Sabine Tannert Helga Martens
Arbeitsschutz Gesundheitsmanagement

Veranstaltungsort

Verwaltungszentrum Mühlenort
Kronsfordter Allee 2-6, 23560 Lübeck
Vorträge, Infostände und Aktionen im Haus Trave,
7. OG, Foyer EG und 1.OG
Ausstellung im Übergang Haus Trave/Altbau und
Altbau/Sophienstraße

Kontakt Daten für Aktionen mit Anmeldung

„Beweglich bleiben im Büroalltag“
„Schnupperstunde Life Kinetik“
Heike Schlecht, Telefon 0451 / 122-1180

„Individuelle Ergonomieberatung“
Die PhysioEcke, Telefon 0451 / 48 68 66 56

Schnupperkurs Kanufahren
Torsten Zülch, Telefon 0163 / 143 35 13

Fahrradkodierung (Eigenanteil 9 €)
www.fahrradcodierer.de/voranmeldung.php

Zusätzliche Hinweise

Bei gutem Wetter findet die „Schnupperstunde Life Kinetik“ draußen statt, bitte bequeme Schuhe mitbringen.

Für Impfungen und Impfberatung bitte Krankenversicherungskarte und Impfausweis (wenn vorhanden) mitbringen. Dr. Kaschlin Butt, Telefon 0451 / 122-5332
www.Gesundheitsamt.luebeck.de

mhplus
Krankenkasse.

klimaschutz
in Lübeck

WOLFFEN
Lübeck's großer Feinstoff Markt

BKK vor Ort

vhs Volkshochschule
Lübeck



AOK
Die Gesundheitskasse

UK Nord
Unfallkasse Nord

GUTTEMPLER
... SELBSTHILFE UND MEHR

Hansestadt LÜBECK



Gesundheitswoche
20. – 24.04.2015

Treffpunkt



Gesundheit

Montag, 20.04.2015

14:00 Uhr (Saal)
Eröffnung der Gesundheitswoche
mit Senator Bernd Möller

„Alkoholfrei und lecker“
Die Guttempler begrüßen Sie mit kleinen Getränken

15:00 Uhr (Saal)
Vortrag **„Lebenslanges Lernen“**
Barbara Kammer (ver.di)

Austausch und Besuch der Stände



Dienstag, 21.04.2015

14:00 Uhr (Saal)
Vortrag **„Motivierende Gesprächsführung“**
Einfache Handlungsanweisung für Vorgesetzte
Dr. Clemens Veltrup (Leitender Therapeut Fachklinik
Freudenholm)

14:00, 15:00 Uhr (Nebenraum) mit Anmeldung
Mitmach-Aktion **„Beweglich bleiben im Büroalltag“**
Aktive Pause mit der mhplus

14:00 – 16:00 Uhr (Foyer)
„Treppe oder Fahrrad“
Fitnessstest mit der BKK vor Ort

14:00 – 17:00 Uhr (Anleger Kanalufer) mit Anmeldung
Mitmach-Aktion **„Schnupperkurs Kanufahren“**
Torsten Zülch (AG Suchtprävention)

Mittwoch, 22.04.2015

09:00, 10:30, 12:00 Uhr (Nebenraum) mit Anmeldung
Mitmach-Aktion **„Beweglich bleiben im Büroalltag“**
Aktive Pause mit der mhplus

09:00 Uhr (Saal)
Vortrag **„Präventionsleistungen der Rentenversicherung“**
Franziska Bolewicz (Reha-Zentrum Lübeck)

10:00 Uhr (Treffpunkt Foyer/BSV Stand)
Mitmach-Aktion **„Schnupperstunde Life Kinetik“**
(Betriebssportverband von 1952 e.V. Lübeck)

10:15 Uhr (Saal)
Mitmach-Aktion **„Lach-Yoga“**
Die heitere Seite des Lebens (vhs Lübeck)

11:15 Uhr (Saal)
Mitmach-Aktion **„Erholung für die Augen“**
Übungen gegen Augenstress am Bildschirm
Helga Schröder (Unfallkasse Nord)

09:00 – 15:00 Uhr (Übergang Sophienstraße)
„Schenken Sie Ihren Füßen mehr Aufmerksamkeit“
Ganganalyse mit der Sportdiagnostik UKSH (mhplus)

09:00 – 15:00 Uhr (Foyer)
„Treppe oder Fahrrad“
Fitnessstest mit der BKK vor Ort

09:00 – 15:00 Uhr (Foyer/Parkplatz)
„Stadtradeln – gesund, sicher und klimafreundlich“
Klimaschutzleitstelle informiert
E-Bikes testen mit Zweirad Wöltjen / Fahrradkodierung

10:00 – 13:00 Uhr (Anleger Kanalufer) mit Anmeldung
Mitmach-Aktion **„Schnupperkurs Kanufahren“**
Torsten Zülch (AG Suchtprävention)

09:00 – 15:00 Uhr (Foyer)
„Ein starker Rücken“
Back-Check und Entspannung auf dem Massagestuhl
mit der AOK NordWest



Donnerstag, 23.04.2015

10:00 Uhr (Saal)
Vortrag **„Hautkrebs durch Sonnenlicht“**
Endlich anerkannt, Konsequenzen für den Arbeitsschutz und
privat
Dr. Andreas Dittmann (Unfallkasse Nord)

Freitag, 24.04.2015

08:30 Uhr (Saal)
Vortrag **„Psychische Belastungen am Arbeitsplatz“**
Sabine Tannert (POS/Gesundheitsmanagement)

10:30 Uhr
Vortrag für Führungskräfte
„Wer trägt welche Verantwortung im Arbeitsschutz“
Dr. Thomas Nauert (Landesgewerbearzt Sozialministerium)
(Hanseschule für Wirtschaft und Verwaltung,
Dankwatsgrube 14-22)



Montag - Freitag

Ausstellung
**„Arbeitssicherheit und Unfallschutz
von damals bis heute“**

09:00 – 16:00 Uhr mit Anmeldung
„Passt mein Schreibtisch zu mir?“
Individuelle Ergonomieberatung für gesundes
Arbeiten am PC (Die PhysioEcke)

Mo – Do 09:00 – 11:00 Uhr / Di + Do 14:00 – 16:00 Uhr
„Impfen – Kleiner Piks mit großer Wirkung“
Kombinationsimpfungen und Impfberatung
Gesundheitsamt Sophienstraße 2-8, Zi 0.10
Kinder- und Jugendärztlicher Dienst Dr. Kaschlin Butt



Austausch und Besuch der Stände mit Information und Mitmach-Aktionen

- ♦ mhplus ♦ BKK vor Ort ♦ AOK NordWest ♦ Unfallkasse Nord ♦ AG PaVaA ♦ AG Suchtprävention ♦ Klimaschutzleitstelle ♦ Stadtplanung + Bauordnung/Fahrradbeauftragter ♦ vhs Lübeck
- ♦ KISS Lübeck Gesundheitsamt ♦ Guttempler ♦ Betriebssportverband von 1952 e.V. Lübeck ♦ Kirchlicher Dienst in der Arbeitswelt