

Angebote zur Gesundheitsförderung

für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Evangelischen Kirchenkreises Dortmund

Gesundheits-
-management

Evangelischer
Kirchenkreis
Dortmund

EVANGELISCHE KIRCHE IN
DORTMUND • LÜNEN • SELM



Liebe Mitarbeitende des Evangelischen Kirchenkreises Dortmund!

Wie lässt sich die eigene Gesundheit erhalten und fördern? Zahlreiche Hinweise und Vorschläge dazu haben Sie im Rahmen der Mitarbeitendenbefragung zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) formuliert.

Ich freue mich, Ihnen nunmehr die ersten konkreten Angebote zur Gesundheitsförderung vorstellen zu können. Der Arbeitskreis Gesundheit, der das BGM im Kirchenkreis koordiniert, hat ein breites Spektrum von Angeboten zusammengestellt. Es ist für jede und jeden etwas dabei!

Teilnehmen können alle Mitarbeitenden des Kirchenkreises, unabhängig von Arbeitsbereich oder Wohnort.

Wir freuen uns auf Ihre aktive Teilnahme!

Die Angebote zur Gesundheitsförderung sind ein Teil des Gesundheitsmanagements und können zunächst befristet wahrgenommen werden. Sie werden weiterentwickelt und aktualisiert. Gerne greifen wir dabei auch Ihre Ideen und Vorschläge auf.

Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Teilnahme.



Ulf Schlüter
(Superintendent des Kirchenkreises)

Wir bieten Ihnen an

Gesundheitskurse



Mobile Massage



Aktive Pause



„Guter Schlaf“





Der Evangelische Kirchenkreis fördert die Teilnahme an zertifizierten Gesundheitskursen diverser Anbieterinnen und Anbieter.

Entspannung und Stressbewältigung

Yoga, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Meditation u.v.m.

Bewegung und Sport

Rückenschule, Aqua Fitness, Nordic Walking, Pilates u.v.m.

Ernährung

Vollwertige Ernährung, Abnehmen.

Wie finde ich einen zertifizierten Kurs in meiner Nähe?

Hilfreich sind die sogenannten Kursfinder diverser Krankenkassen. Einfach Postleitzahl und Kursthema eingeben und schon werden Ihnen zertifizierte Kurse ganz in Ihrer Nähe angezeigt.

Welchen zeitlichen Umfang haben die Kurse?

Die Kurse bestehen aus 8 bis 10 Kurseinheiten à 60 oder 90 Minuten.

Wie erfolgt die Anmeldung?

Die Anmeldung erfolgt direkt bei den Kursanbieterinnen und Kursanbietern.

Wann finden die Kurse statt?

Die Kurse finden morgens, abends oder am Wochenende statt. Die Teilnahme erfolgt in der Freizeit.

Werden die Kursgebühren erstattet, wer erstattet diese? Wie erfolgt der Nachweis der regelmäßigen Teilnahme und der Zertifizierung des Kurses?

Ein Großteil der Kursgebühren wird von Ihrer Krankenkasse erstattet (voraussichtlich 80 Prozent). Der Restbetrag wird vom Evangelischen Kirchenkreis unter folgenden Voraussetzungen übernommen:

- Es liegt eine Zusage Ihrer Krankenkasse für eine Kostenübernahme vor.

Gesundheitskurse

- Die Beteiligung der Krankenkasse wurde tatsächlich an Sie gezahlt.

Bitte vergewissern Sie sich vor der Buchung des Kurses, dass eine Kostenübernahme ihrer Krankenkasse möglich ist. Den Zuschuss-Antrag mit den Nachweisen nimmt das Sekretariat der Verwaltungsleitung entgegen:

Evangelischer Kirchenkreis Dortmund
- Sekretariat der Verwaltungsleitung -
Jägerstraße 5
44145 Dortmund

Ihr Zuschuss-Antrag muss enthalten:
Ihren Namen, den Arbeitsbereich, Art und Umfang der Maßnahme, Zeitraum, Krankenkasse, Gesamtkosten und

Kostenbeteiligung-/Nachweis der Krankenkasse.

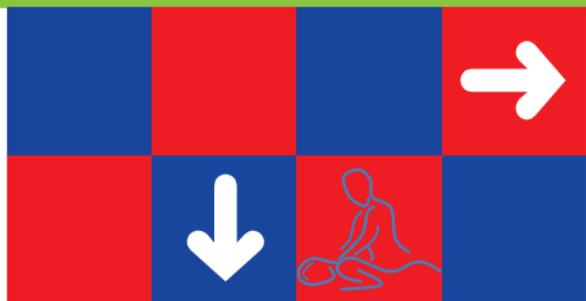
Die Kostenerstattung seitens des Evangelischen Kirchenkreises erfolgt über die Auszahlung des Gehalts, ein besonderes Schreiben erfolgt hierzu nicht.

Wenn Sie Unterstützung bei der Kursuche benötigen, wenden Sie sich an die Gesundheitsbeauftragten Ihres Bereiches, deren Mail-Adressen und Telefonnummern Sie in diesem Flyer finden.

Eine Übersicht der Kursfinder vieler Krankenkassen finden Sie auf unserer Internetseite.



Mobile Massage



Muss eine Massageliege vorhanden sein?

Nein, das Massageteam bringt die Liege mit.

Gibt es eine Mindestteilnehmeranzahl?

Ja, es müssen mindestens 5 Massagen pro Buchungstermin stattfinden.

Wie erfolgt die Terminabsprache?

Die hausinterne Abstimmung wird von den Mitarbeitenden übernommen. Die Terminabsprache erfolgt durch die genannten Ansprechpartnerinnen.

Wie wird die Massagezeit verrechnet?

Die Mitarbeitenden werden für die Massagezeit (20 Min.) freigestellt.

Massagezeiten vor oder nach dem Dienst werden ebenfalls als Arbeitszeit verrechnet.

Was kostet eine Rückenmassage?

Eine Rückenmassage (20 Min.) kostet 15 Euro. Die Kosten trägt die Mitarbeiterin oder der Mitarbeiter.

Wenn Sie Fragen zum Angebot haben, wenden Sie sich an die Gesundheitsbeauftragten Ihres Bereiches, deren Mail-Adressen und Telefonnummern Sie in diesem Flyer finden.

Der Evangelische Kirchenkreis macht Ihnen das Angebot zur Durchführung von mobilen Massagen in Ihrer Dienststelle.

Welche Massagen werden angeboten?
Rückmassagen (20 Min.).

Wo finden die Massagen statt?

Je nach den Gegebenheiten vor Ort finden die Massagen in einem separaten Raum an Ihrem Dienstort statt.

Verantwortlich für dieses Angebot sind die Mitglieder des Arbeitskreises Gesundheit des Evangelischen Kirchenkreises:

- **Ulf Schlüter**
Superintendent
- **Jochen Schade-Homann**
Leitung Fachbereich „Jugend und Erziehung“
- **Matthias Mißfeld**
Leitung Fachbereich „Seelsorge und Beratung“
- **Gudrun Garraoui**
Mitglied der Mitarbeitervertretung
- **Ralf Porps**
Mitglied der Mitarbeitervertretung
- **Hans Steinkamp**
Mitglied der Mitarbeitervertretung
- **Günter Wohlgemuth**
Schwerbehindertenvertreter

- **Anke Steger**
Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte
- **David Böhm**
Geschäftsführung des Arbeitskreises Gesundheit
- **Dr. Cordula Sczesny**
Soziale Innovation GmbH

Die Angebote zur Gesundheitsförderung werden ständig weiterentwickelt und ausgebaut. Für Anregungen und Kritik sind wir dankbar.

Aktuelle Informationen finden Sie auf unserer Homepage.

Arbeitskreis Gesundheit
Jägerstr. 5, 44145 Dortmund
<http://gesundheit.ev-kirche-dortmund.de>

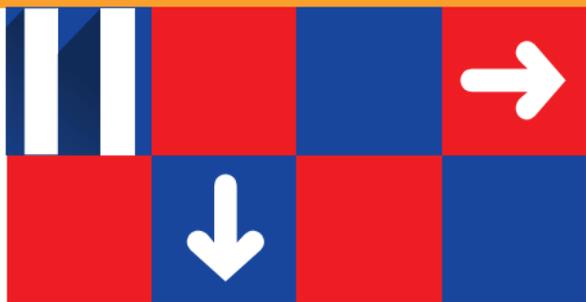
Gesundheits-
-management

Evangelischer
Kirchenkreis
Dortmund

EVANGELISCHE KIRCHE IN
DORTMUND • LÜNEN • SELM



Aktive Pause



Was beinhaltet das Programm?

Das Programm enthält insgesamt 19 Übungen. Diese werden anhand von jeweils drei Bildern erklärt.

Welche Voraussetzungen müssen gegeben sein, um die Übungen durchführen zu können?

Im Prinzip keine. Die Übungen sind einfach am Arbeitsplatz auszuführen.

Wie oft läuft das Programm am Tag?

Die Häufigkeit der Wiederholung sowie die Anzahl der gezeigten Übungen sind individuell einstellbar.

Was kostet die Nutzung des Programms?

Der Evangelische Kirchenkreis hat ent-

sprechende Lizenzen für alle Mitarbeitenden, die im zentralen Netz arbeiten, erworben. Die Nutzung des Programms ist für die Mitarbeitenden kostenfrei.

Ist die Zeit, in denen die Übungen gemacht werden, Arbeitszeit oder Freizeit?

Die Übungszeit ist Arbeitszeit.

Wenn Sie Fragen zum Programm haben, wenden Sie sich an die Gesundheitsbeauftragten Ihres Bereiches, deren Mail-Adressen und Telefonnummern Sie in diesem Flyer finden.

Der Evangelische Kirchenkreis fördert die aktive Pause mit dem Bildschirmprogramm „Rückenwächter“.

Wie können Sie auf das Bildschirmprogramm zugreifen?

Das Programm ist im zentralen Netz eingespielt. Es wird entsprechend der anderen Programme über den Button „START“ aufgerufen.

Workshop „Guter Schlaf“



Wie lange dauert ein Workshop?

Die Workshops dauern einen halben Tag.

Wo finden die Workshops statt?

Der Workshop kann in Ihrer Dienststelle durchgeführt werden oder im Reinoldinum.

Wann finden die Workshops statt?

Die Termine können über das Bildungswerk abgestimmt werden. Terminwünsche können berücksichtigt werden.

Gibt es eine Mindest- bzw. maximale Teilnehmerszahl?

Mindestteilnehmerszahl: 12

Maximale Teilnehmerszahl: 20

Wer übernimmt die Kosten?

Die Kosten für die Dozentinnen und Dozenten trägt zu 100 Prozent der Evangelische Kirchenkreis. Die Mitarbeitenden bringen ihre Freizeit ein.

Wenn Sie Fragen zum Angebot haben wenden Sie sich an die Gesundheitsbeauftragten Ihres Bereiches, deren Mail-Adressen und Telefonnummern Sie in diesem Flyer finden.

Terminangebote und Buchungsmöglichkeiten für dieses Angebot finden Sie in Kürze auf unserer Homepage.

Der Evangelische Kirchenkreis lädt Sie zur Teilnahme an einem Workshop zur Verbesserung der Schlafertigkeiten ein.

Was beinhaltet ein Workshop?

Ein Workshop beinhaltet:

- Fachliche Informationen rund um Bedeutung und Notwendigkeit eines guten Schlafs
- Praktische Tipps für einen besseren Schlaf
- Übungen

Gesundheitsbeauftragte des Ev. Kirchenkreises Dortmund



Anja Lappöhn,
Tageseinrichtungen
für Kinder
+49 152 57992954



Alexandra Eichenauer,
Tageseinrichtungen
für Kinder
+49 152 57992956



Svenja Werner,
Offene Ganztagschulen
+49 152 57992957



Anke Steger,
Verwaltung, Referate,
Gemeinsame Dienste
+49 152 57992958

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

als Gesundheitsbeauftragte des Evangelischen Kirchenkreises Dortmund informieren, beraten und unterstützen wir Sie/Euch in allen Fragen rund um das Thema Gesundheit am Arbeitsplatz. Gemeinsam engagieren wir uns für ein gesundes Arbeiten, ein gutes Arbeitsklima und entwickeln Angebote, welche die Gesundheit der Mitarbeitenden fördern und erhalten. Gerne beraten wir in den Einrichtungen und Arbeitsbereichen und bringen Ihre/Eure Ideen in das Betriebliche Gesundheitsmanagement des Kirchenkreises ein.

Auf eine gute Zusammenarbeit freuen sich

