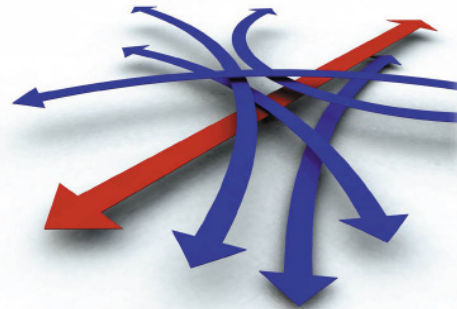




St. Josef Krankenhaus GmbH
Asberger Str. 4
47441 Moers
Telefon 02841 107 - 2212
www.st-josef-moers.de

100 Jahre - 100 Tage



Wege zu einer gesundheitsförderlichen Lebensweise für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der St. Josef Krankenhaus GmbH Moers, Januar - März 2009

Warum die Aktion 100 Jahre – 100 Tage?

Als Dankeschön an die Mitarbeiter für ihr Engagement während der Veranstaltungen zum 100jährigen Jubiläum des St. Josef Krankenhauses im Jahre 2008

Ziel der Aktion

Förderung der aktiven Auseinandersetzung mit den Gesundheitsbausteinen Ernährung und Bewegung

Warum 100 Tage?

Mitarbeiter können über einen überschaubaren zeitlichen Rahmen den Einstieg zu einer gesundheitsförderlichen Lebensweise finden.

Angebote und Teilnehmerzahlen

1. Bewegung nach Anamnese

- 1.1 Gerätetraining - 70 Teilnehmerinnen und Teilnehmer
- 1.2 Kurstraining - 45 Teilnehmerinnen und Teilnehmer, verteilt auf die Kurse Aquafitness, Pilates Vital und Qigong

2. Ernährung Essen und Trimmen - beides muss stimmen

- 2.1 Fitmacher-Essen "Lecker durch den Tag - fit an den Start," Küche der St. Josef Krankenhaus GmbH
- 2.2 Individuelle Ernährungsberatung

Konsequenzen des Projektes:

- Die notwendige betriebliche Gesundheitsförderung betriebsstellenübergreifend in der St. Josef Krankenhaus GmbH in allen fünf Betriebsteilen zu institutionalisieren
- Die Verankerung betrieblicher Gesundheitsförderung auf Managementebene, d. h. Geschäftsführung und oberste Hierarchieebene unter Einbeziehung von Mitarbeitervertretung und Betriebsrat
- Die Erstellung eines jährlichen Gesundheitsberichtes auf Grundlage einer Mitarbeiterbefragung, mit konsequenter Ableitung von Maßnahmekomplexen.
- Offenheit der Geschäftsführung innovative Wege zu gehen, z. B. Öffnung des Bewegungs- und Trainingszentrums auch außerhalb der regulären Öffnungszeiten.