

Anmeldung

An der Veranstaltung am 14. November 2011
Gesund im (Arbeits-)Alltag – aber wie?

nehme ich teil

Name, Vorname

Funktion/Institution/Betrieb/Kommune u.a.

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon, E-Mail

kann ich nicht teilnehmen.
Bitte senden Sie mir jedoch weitere Informationen.

Ich biete einen Stand und Informationen beim Markt der
Möglichkeiten zu folgendem Themenbereich an:

Datum, Unterschrift

Jetzt noch einfacher anmelden!

Im Internet unter:
www.mitkindundkegel.de

(bitte auf Startseite entsprechenden Link anklicken)

**Die Teilnahme ist kostenlos. Wir bitten
um Ihre Anmeldung bis zum 26.10.2011.**

Hinweis: Es erfolgt keine Anmeldebestätigung.

Schicken Sie die Anmeldung per Fax an: 0 60 51 / 85 12 317
oder per Post an: Kreisausschuss des Main-Kinzig-Kreises R 7 –
Koordinierungsstelle Bündnis für Familie – zu Hd. Fr. Ulrike Schmid,
Barbarossastr. 22, 63571 Gelnhausen

Veranstaltungsort

Main-Kinzig-Forum · Barbarossaaal
Barbarossastr. 24 · 63571 Gelnhausen

Eine Anfahrtsbeschreibung finden Sie im Internet unter: www.mkk.de

Parkmöglichkeiten: Parkhaus Stadtmitte, Barbarossastr. 4, Park-
streifen entlang der Barbarossastraße aus Richtung Gelnh.-Ost bis
Kreisel, Parkplatz am Freibad, Barbarossastraße 46

Weitere Informationen

Die Veranstaltung richtet sich an Bürgerinnen und Bürger, Vertreter-
innen/ Vertreter aus Kommunen, Unternehmen, Hochschulen,
Bildungs- und Sozialeinrichtungen und an Politik und Verwaltung.

**Ute Pfaff-Hamann · Koordinatorin des Bündnisses
für Familie des Main-Kinzig-Kreises**

Telefon: 0 60 51 - 85 12 316

E-Mail: familienbuenndnis@mkk.de

Mit freundlicher Unterstützung von:



Akademie für Gesundheit

Proaktiv-Essen
Praxis für Präventive Ernährungsberatung



Gesund Leben im (Arbeits-)Alltag

Aber wie?

**Fach- und Informationsveranstaltung der
Arbeitsgruppen des Bündnisses für Familie:**

Miteinander der Generationen
Vereinbarkeit von Familie und Beruf
Stärkung der Erziehungsverantwortung
Gesundheit und Pflege

**Montag, 14. November 2011 · 13 Uhr
Main-Kinzig-Forum · Barbarossaaal**

in jeder Lebensphase gilt es, sich selbst wahrzunehmen, neu zu orientieren und den Alltag zu gestalten. Gesundheitsbewusstsein stellt sich oft erst dann ein, wenn beschwerliche Umstände oder Erkrankungen auftreten. Es ist jedoch wichtig herauszufinden, was die eigene Gesundheit fördert. Den Blickwinkel auf das eigene Leben zu erweitern, eröffnet in jeder Lebensphase neue Chancen, die es gilt, bewusst zu nutzen.

Doch was hält gesund?

Vitalität und Gesundheit hängen von verschiedenen Faktoren ab, wie der inneren Einstellung, der körperlichen Gesamtverfassung und vom äußeren Umfeld, wie z. B. dem Arbeitsplatz. Gesundheit ist demnach kein statischer Zustand, sondern enthält die Möglichkeiten der dynamischen Entwicklung und der Eigenverantwortung.

Gesundheit ist die Fähigkeit, Antworten auf körperliche und seelische Probleme zu finden. Die eigenen Ressourcen sind wichtige Elemente, um Belastungen zu vermeiden und Energien zu stärken. Der Betrieb kann hierbei durch Angebote der Gesundheitsförderung unterstützen. Eine unbegrenzte Gesundheit – im Sinne von Fehlen von Krankheit – wird es nicht geben. Es ist daher wichtig, Freude und Lust am Leben von sich selbst einzufordern und wahrzunehmen.

Lebensfreude, eine gesundheitsbewusste und genussreiche Lebensweise können ein Wegbereiter zu Wohlbefinden sein. Das Umsetzen erfordert persönliche Entscheidungen und aktive Handlungen. Schauen wir uns also die lieb gewonnenen Gewohnheiten etwas genauer an und entscheiden, was sie uns wert sind. Manche Änderung will erarbeitet werden, nicht alles geht von heute auf morgen.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme an unserer Bündnisveranstaltung!



Dr. André Kawai
Schirmherr des Bündnisses
für Familie des Main-Kinzig-Kreises



13.00 Uhr **Gesund leben im (Arbeits-)Alltag**

Moderation: Ingo Margraf

13.00 Uhr **Ankommen und Livemusik „Solo Ingo“**

13.30 – 13.45 Uhr **Begrüßung und Einführung**

Dr. André Kawai, Kreisbeigeordneter
des Main-Kinzig-Kreises

13.45 – 14.00 Uhr **Bündnis für Familie des Main-Kinzig-Kreises**

Ziele, Themen und Akteurinnen und Akteure

14.00 – 15.30 Uhr **Fachbeiträge und Diskussion**

1 Betriebliche Gesundheitsbildung – Ansatzpunkte und Umsetzungsmöglichkeiten einer settingbasierten Vorgehensweise

Dr. Christoph Heim, Fachbereichsleiter Gesundheit,
Bildungspartner Main-Kinzig GmbH

15 Min. „Pfleger Lustig“

2 Wenn Arbeit krank macht – Lösungen im betrieblichen Eingliederungsmanagement (BEM)

Hildegard Lobenstein, Andrea Berends,
Integrationsfachdienst BMWK

15.30 – 15.45 Uhr **Pause**

15.45 – 17.45 Uhr **Markt der Möglichkeiten und „Gute Beispiele“**

- 1 Vorstellung der Beiträge und Angebote**
- 2 Bärenstark – zu stark für Sucht! Suchtprävention vom Kindergarten bis in die Ausbildung**
Dagmar Wieland, Fachstelle für Suchtprävention, AWO
- 3 Die Mitarbeiter/innen-Beratung – ein fester Bestandteil moderner Unternehmenspolitik bei der IPW GmbH**
Roswitha Friedrich, Personalmanagement IPW GmbH
- 4 Bewegungspark Bad Orb**
Bürgermeisterin Helga Uhl, Bad Orb
- 5 Kraft tanken: Gesundheitsfördernde Kurzentspannung in 7,43 min.**
Beate Piquenot-Gusenda, Dipl. Sozialpädagogin
- 6 Genuss für Jung und Alt im Alltag**
Marina Beheim, Dipl. Oecotrophologin
- 7 Valtreff präsentiert: Koordinationstest mit dem S3-Check**
Silvia Lückhardt, Gesundheitsmanagerin
- 8 Valtreff präsentiert: Messung der Körperzusammensetzung und „Ernährung im (Arbeits-)Alltag – Gewusst wie“**
Jessica Sander und Ulrike Schäfer,
Ernährungsberaterinnen

17.45 – 18.00 Uhr **„Pfleger Lustig“ und Abschluss der Veranstaltung**