

*Betriebliche Gesundheitsförderung  
Sozialhilfeverband Bruck-Mürzzuschlag  
Geplantes Programm 2020*

# *Zeit für Veränderung - wir bringen Bewegung in den SHV*

*Nur wer sein Ziel kennt,  
findet den Weg.*

## **Programm für 2020**

Das Jahr 2020 soll unter dem Motto „**Zeit für Veränderung – wir bringen Bewegung in den SHV**“ stehen.

**Basierend auf den Ergebnissen der im Jänner 2020 durchgeführten MitarbeiterInnenbefragung werden bedarfsgerechte, häuserbezogene Angebote in den jeweiligen Einrichtungen mit ins Programm aufgenommen.**

Hauptaugenmerk wird auf die Individualität der Veranstaltungen gelegt – es soll ein spezieller Schwerpunkt auf Bewegung sowie auf die psychische Gesundheit der MitarbeiterInnen gelegt werden. Entsprechende Maßnahmen und Angebote werden nach Vorliegen der Befragungsergebnisse und nach Rücksprache mit den jeweiligen Leitungen zeitnahe angeboten werden - es ist geplant, zielgerichtet auf die Bedürfnisse der MitarbeiterInnen einzugehen.

Wirkungsvolle BGF erfordert ein unumstößliches Zusammenspiel von verhaltens- und verhältnisorientierten Maßnahmen sowie auf Ebene der Führungskräfte.

Alle Veranstaltungen werden in einem SHV-Veranstaltungskalender sowie im Sharepoint aufgeführt. Somit können alle MitarbeiterInnen die Termine einsehen und besser koordinieren.

## **BGF Veranstaltungen 2020**

- Workshop „**Gesundes Führen**“ wird weiter für die unterschiedlichen Führungsebenen der Häuser angeboten. Die Häuser werden informiert, dass sie diese Workshops bei Frau Klaudia Kammerhofer anfordern sollen, wenn Bedarf besteht. Es besteht auch die Möglichkeit, an einem Workshop **Gesundes Führen Methoden „Agiles Führen**“ – Termin 14.05.2020 von 09.00 bis 17.00 Uhr in Kärntnerstraße 18-20, Hotel IBIS Linz City – teilzunehmen.
- **Mobilität fördern - Altern mit Zukunft im Mürztal:** Nach großem Zuspruch der BewohnerInnen wird diese Maßnahme weiter umgesetzt.
- **Workshops auf verhältnisorientierter Ebene** werden auf Nachfrage der Einrichtungen und basierend auf den Ergebnissen der MitarbeiterInnenbefragung angeboten – 2 bis 3 Workshops pro Jahr und Haus sind geplant.
- **Selbstverteidigung:** Es soll im Sozialhilfeverband ein Selbstverteidigungskurs für Frauen auf Wunsch angeboten werden. Angebote nach Rückfrage der Einrichtungen.
- **Night Run Erlauf See:** Dieser findet am 03.07.2020 statt.
- **Business Lauf:** Der Lauf findet am 14.05.2020 in Bruck an der Mur statt. Treffpunkt für alle TeilnehmerInnen ist um 18 Uhr beim Pflegeheim Grazer Straße 12, 8600 Bruck an der Mur.
- **Kräuterwanderung:** Termine sind der 21.04.2020 sowie der 14.05.2020.
- **Beach an der Mur Boccia:** Boccia findet am 22. und 23. Juni 2020 am Hauptplatz in Bruck an der Mur statt.
- Die Bestellung von **Decken und Plüschmondkissen** soll fortgeführt werden. 2020 werden wieder Muster in den Häusern aufgelegt, um ein größeres Interesse hervorzurufen. Für diese Aktion sind die Monate Juli und August vorgesehen.
- **Yoga:**  
Termine: 11.02., 03.03., 17.03., 31.03., 14.04., 28.04., 12.05., 26.05., 09.06., 23.06.2020, Ort PH Altersheimgasse

---

Jedes Haus hat die Möglichkeit, einen Yogakurs abzuhalten und diesen bei Frau Kammerhofer anzufordern.

- **Minigolf:** Wird auf Wunsch angeboten
  
- **Schifahren:** Wird auf Wunsch angeboten
  
- **Kegeln:** Wird auf Wunsch angeboten
  
- **Walk4Fun:** Es wird im kommenden Jahr auf Wunsch ein häuserbezogener Walk sowie ein Walk für den gesamten SHV angeboten werden. Der Walk, der den gesamten Sozialhilfeverband betrifft, wird vom 20.04.2020 bis 10.05.2020 stattfinden. Die entsprechenden Informationen werden zeitgerecht ausgesendet. Die Einrichtungen haben die Möglichkeit, sich die Strecke sowie den Zeitpunkt für den hauseigenen Walk selbst auszuwählen. Die Abwicklung des Walks läuft über Klaudia Kammerhofer.
  
- **Stützstrümpfe** werden über Weihnachten angeboten
  
- **MA bewegen MA** wird weitergeführt
  
- **Bio – Impedanz Analyse** – auf Anfrage
  
- **Crossfit Kurs** – auf Anfrage
  
- **Burn-Out Prävention** findet im PH Mariazellerland statt.
  
- **Rückenschule findet** im PH Mariazellerland, im PH Krieglach sowie PH Altersheimgasse statt. Jedes Haus hat die Möglichkeit, auf Anfrage einen Kurs anzubieten.
  
- **Gelassen und sicher im Stress – mental gestärkt durch den Arbeitsalltag:** Angebot auf Anfrage
  
- **Herstellen von Körperpflegeprodukten:** Termine wurden vorgeschlagen, die Einrichtungen melden sich bei Interesse.

Termine:

- 17.03.2020 PH Altersheimgasse
- 18.03.2020 PH Krieglach
- 15.04.2020 PH Krieglach

- Mittwoch 22.04.2020
- Dienstag 5.05.2020
  
- **Gesunde Ernährung**
  - **Kochworkshop mit Frau Meisenbichler**  
Termine 27.04.2020 sowie 06.05.2020
  
  - **Kochworkshop mit Frau Petra Scheucher**  
*Gesunde Ernährung soll abwechslungsreich, farbenfroh sein, vor allem aber gut schmecken. Bei diesem Workshop werden gemeinsam einfache, schnelle und gesunde Gerichte für Frühstück, Mittag und Abendessen zubereiten, die obendrein auch noch richtig gut schmecken – Workshop wird auf Anfrage angeboten.*
  
- **Workshops Bewegung** auf Wunsch
  
- **Workshop Resilienz** auf Wunsch
  
- **Workshop Gesundheitszirkelmoderation** wird für Gesundheitsbeauftragte aus den Häusern angeboten, die neu zum Team kommen. Die Schulung in Graz mit Frau Ulli Krenn findet am 08.06.2020 und am 09.06.2020 im Hotel Stoiser statt.
  
- **Gesundheitstag:**  
**Im Oktober 2020 wird von 09.00 bis 16.00 Uhr ein Gesundheitstag im Pensionistenheim Grazer Straße für ALLE MitarbeiterInnen des Sozialhilfeverbandes Bruck-Mürzzuschlag stattfinden. Der Termin sowie die Angebote werden mit den Leitungen des Pensionistenheims Grazer Straße besprochen und zeitgerecht an die übrigen Einrichtungen übermittelt.**
  
- **Grippe-und Zeckenschutzimpfung:**  
Zeckenschutzimpfung Februar 2020  
Grippeimpfung September 2020
  
- **Alphalauf oder Alphawalk – wird auf Wunsch angeboten.**  
Hierbei handelt es sich um eine Kombination von Laufen/Walken und Entspannungstechniken. Es werden dabei eine spezifische Lauf-/Walktechnik und mentale Techniken eingeübt, um das Gehirn in den Alpha-Zustand zu bringen. Dabei stellen sich eine entspannte Wachheit und ein Gefühl der inneren Ruhe ein. "Der

---

Kopf wird frei". Die Aktivierung der Alpha-Wellen im Gehirn führt außerdem zu Stressabbau und natürlichem Wohlbefinden. Renommierte Ärzte, Sportwissenschaftler und Physiotherapeuten empfehlen diese gesundheitsfördernde Form der Bewegung.

- **Wings for Life World Run:** Dieser findet am 3.5.2020 statt.  
**Zur Erklärung:** Tausende Läufer gehen an 34 Locations weltweit an den Start. Läufer in den 34 offiziellen Wings for Life Destinationen in 33 Ländern laufen mit. Es ist möglich, eine eigene Strecke zu wählen und zeitgleich mit allen anderen Läufern weltweit am Wings for Life World Run teilnehmen.
- **Tennis:** Bei Interesse soll ein Schnupperkurs und ein Tennisturnier angeboten werden (September 2020).
- **Golf:** Bei Interesse wird ein Schnupperkurs angeboten
- **Wandertag:** September 2020
- **Bogenschießen in der Veitsch:** 20.08.2020 sowie 10.09.2020
- **Bachblüten und Homöopathie**
- **Eisstockschießen**
- **Schlittensfahren** – Unfallversicherung der Mitarbeiterinnen ist Voraussetzung.

### **Betriebliches Gesundheitsmanagement**

*Es wird geplant, auf die Implementierung eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements hinzuwirken:*

*Folgende Voraussetzungen müssen dazu von Seiten des Sozialhilfeverbandes gegeben sein:*

- *Evaluierung der psychischen Belastungen – diese wird mit der im Jänner 2020 durchgeführten Befragung durchgeführt (07.01.2020 bis 31.01.2020).*
- *Implementierung eines Wiedereingliederungsmanagements: Wiedereingliederung wurde im Zuge von Fit2Work bereits in den Einrichtungen eingeführt – es wurden dazu MitarbeiterInnen geschult.*

### **Gütesiegel**

*Um das Gütesiegel 2021 wieder erreichen zu können, wird ein erneuter Antrag gestellt und eingereicht.*