



## Gesundheitstag 2016

### Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,

fragt man Menschen nach ihren Wünschen, wird meist die eigene Gesundheit genannt. Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit liegen auch Ihrem Arbeitgeber am Herzen, weshalb wir Ihnen die Möglichkeit bieten möchten, sich direkt am Arbeitsplatz rund um das Thema Gesundheit zu informieren. Aus diesem Anlass möchte ich Sie zu unserem Gesundheitstag am Donnerstag, den 30. Juni 2016, einladen. Es erwartet Sie eine bunte Vielfalt an Informations- und Mitmachständen sowie interessanten Vorträgen qualifizierter externer Fachkräfte sowie Kolleginnen und Kollegen.

Ich freue mich auf Ihr Kommen.

Herzlich, Ihr Oberbürgermeister

**Prof. Dr. Eckart Würzner**  
Oberbürgermeister

### Personal- und Organisationsamt

Betriebliches Gesundheitsmanagement

**Stadt Heidelberg**  
Marktplatz 10  
69117 Heidelberg

Telefon 06221 58-11321  
Telefax 06221 58-11990  
michaela.altmayer  
@heidelberg.de  
www.heidelberg.de

### Heidelberg



# „Gesundheit ist die erste Pflicht im Leben.“

Oscar Wilde



**Gesundheitstag**  
30. Juni 2016  
10.00 – 15.30 Uhr

im Prinz Carl und im Rathaus

Foto Bildagentur Zoonar GmbH/Shutterstock

Fotos innen Steffen Diemer, merc67/Shutterstock

[www.heidelberg.de](http://www.heidelberg.de)

# Programm

## 10.00 Uhr Eröffnung im Prinz Carl

Roland Haag  
Leiter des Personal-  
und Organisationsamtes

Michaela Altmayer  
Betriebliches Gesundheitsmanagement

In der Zeit von **10.00 Uhr** bis **15.30 Uhr** können Sie während der Arbeitszeit – die nachfolgend aufgeführten Informations- und Mitmachstände sowie Vorträge kostenfrei besuchen. Ihre Fragen sind überall herzlich willkommen!

Einzelne wenige Messungen und ein Vortrag, die mit einem \* versehen sind, bedürfen **bis zum 20. Juni 2016 einer Anmeldung** bei Nina Karrer (nina.karrer@heidelberg.de; 58-11311). Alle anderen Angebote können Sie ohne vorherige Anmeldung direkt vor Ort nutzen.

Die Kantine im Prinz Carl hat während des gesamten Gesundheitstages geöffnet. Das Personal- und Organisationsamt lädt Sie zu kostenfreien Getränken und Obstsalat ein.

Ausführlichere Informationen zum Programm finden Sie im Informationsportal <http://sharepoint> unter dem Stichwort „Gesundheit“. Bei Fragen wenden Sie sich jederzeit gerne an Michaela Altmayer (michaela.altmayer@heidelberg.de, 58-11321).

## Prinz Carl

Spiegelsaal und Kantine sowie die jeweiligen Foyers

### Messungen, Beratungen, Aktionen und Informationen

#### Susanne Metz, Shiatsu-Praktikerin

- 20-minütige Shiatsu-Massage

#### Andrea Dalmer, Dipl. Oecotrophologin, gesstärkt

- Information und Ernährungsberatung
- Herz-Kreislauf-Gesundheit
- Mediterrane Kost
- Gesundes Grillen
- Quiz mit Gewinnspiel

#### BARMER GEK

- Smoothie-Bar (10.00 – 15.00 Uhr)
- Balance Check: Messung der Herzratenvariabilität und Regulationsfähigkeit \*

#### Allgemeine Ortskrankenkasse (AOK)

- Körperanalyse „futrex“ \*
- Körperfettanalyse per Handkörpermessung
- Information und Ernährungsberatung

#### Techniker Krankenkasse (TK)

- Back-Check: Messung der Haltekraft der Rückenmuskulatur \*

#### Deutsche Angestellten Krankenkasse (DAK)

- Balance Board: Gleichgewichtstest zur Darstellung der motorischen Fähigkeiten
- Stehen Sie mit beiden Beinen im Leben?: Test, mittels zweier Wagen, ob eine ausgeglichene Belastung des Körpers zu erkennen ist

#### Fachstelle Sucht

- Information und Beratung zur Raucherentwöhnung
- Kohlenmonoxid-Messung
- Fragebogen zur Feststellung der Nikotinabhängigkeit

#### Arbeitsgemeinschaft Zahngesundheit für Heidelberg und den Rhein-Neckar-Kreis

- Verbraucher- und Patientenberatung

#### Fachkräfte für Arbeitssicherheit der Stadt Heidelberg sowie das Personal- und Organisationsamt

- Ergonomieberatung am Schreibtischarbeitsplatz

#### Betriebsärztlicher Dienst der Universität Heidelberg

- Testung am Sehtestgerät und Beratung
- Haut- und Infektionsschutz, Hygiene am Arbeitsplatz

#### Städtischer Chor, Leitung Jochen Woll, Musik- und Singschule

- Vorstellung und kurze Darbietung (12.30 Uhr)

#### Amt für Soziales und Senioren, Betreuungsbehörde

- Information und Beratung über Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung sowie rechtliche Betreuung

#### Geschäftsstelle für Mediation und Konfliktberatung

- Information und Beratung zur Konfliktkultur bei der Stadt Heidelberg

#### Gesamtpersonalrat

- Information „Unser Engagement für Ihre Gesundheit“

#### Personal- und Organisationsamt

- Information zu Angeboten des Gesundheitstages
- Information, Beratung und Austausch zu Angeboten der Betrieblichen Gesundheitsförderung



## Rathaus

### Neuer Sitzungssaal

Vorträge (Theorie und teils praktische Übungen)

#### 10.30 – 11.30 Uhr Eröffnungsvortrag Glück – Zielkategorie seelischer Gesundheit

Ernst Fritz-Schubert, Fritz-Schubert-Institut

#### 11.30 – 12.30 Uhr Gesundes Sehen am Bildschirmarbeitsplatz

Margit Reinhardt, mare-seminare

#### 12.30 – 13.30 Uhr Herzrhythmusstörung – Was kann ich tun? Muss ich was tun? Fokus Vorhofflimmern

Dr. med. Mohammed Natour, Kardiologe und Internist, Leiter der Heidelberger Praxisklinik für Innere Medizin, Kardiologie und Pneumologie

#### 13.30 – 14.30 Uhr Gut sein wenn's drauf ankommt – mit Mentaltraining gesund zum Ziel

Thomas Würz, Beauftragter für Betriebliches Gesundheitsmanagement, Polizeipräsident Mannheim

#### 14.30 – 15.30 Uhr Sportliche Menschen sind nicht verrückt, sie leben nur artgerecht

Albert Maga, Trainer bei der Aktiven Mittagspause, Vermessungsamt

### Großer Rathaussaal

Interaktive Vorträge/Workshops

(Sportbekleidung ist nicht notwendig)

#### 11.30 – 12.30 Uhr Die Kraft unseres Atems

Jeanette Luft, Yogatherapeutin, Ganesha Yoga Lounge

#### 12.30 – 13.30 Uhr Aktive Pause am Arbeitsplatz Spezial

Marion Gimber, Trainerin bei der Aktiven Pause am Arbeitsplatz

#### 13.30 – 14.30 Uhr Brain Fit für den Job \*

BARMER GEK

#### 14.30 – 15.30 Uhr Mein Rücken – alles im Lot?

Techniker Krankenkasse (TK)