

Gesundheitsmanagement 2017

St. Johann in Tirol, Wörgl und
Unterradlberg



Österreichische Post AG – Info.Mail Entgelt bezahlt

Programm Gesundheitsmanagement 2017

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,

mit unserem Programm zur Gesundheitsförderung und den zahlreichen Impulsen zur gesunden Lebensgestaltung sind wir erneut mit dem Gütesiegel für betriebliche Gesundheitsförderung ausgezeichnet worden.

Unser breites Angebot an Beratungen, Kursen und Vorträgen hat viele von Ihnen erreicht. Wir waren und sind aber auch gefordert, dieses fortlaufend zu verbessern. Sprechen Sie uns an! Auf Ihre Rückmeldungen freuen wir uns!

Ein Höhepunkt im vergangenen Jahr waren sicher die beiden Familien- und Gesundheitstage. Die Beteiligung war wieder sehr hoch. Etwas mehr als 2300 Mitarbeiter und Angehörige haben diese 2016 besucht.

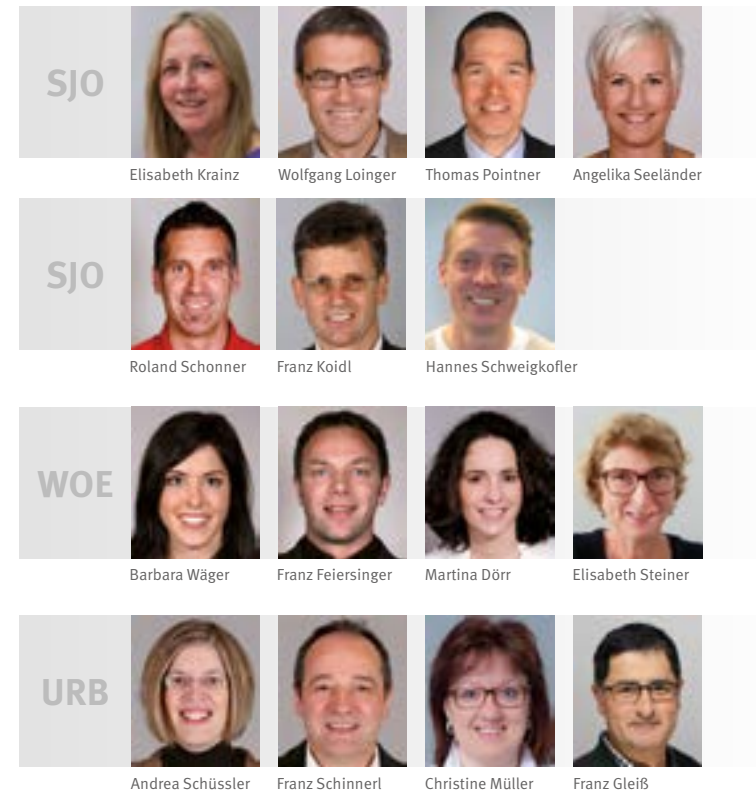
Auch 2017 wollen wir wieder gezielte Schwerpunkte im Rahmen des EGGGER-Gesundheitsmanagements setzen.

Das Angebot werden wir wieder als Überblicksposter verteilen. Über Details werden Sie dann jeweils einige Wochen vor Start einer Aktivität über das EGGGER net informiert.

Bleiben WIR in Bewegung.

Ihr Team Gesundheitsmanagement

Ihr Team Gesundheitsmanagement



Darum Gesundheitsmanagement bei EGGGER

- EGGGER legt Wert auf gesunde Mitarbeiter, die gerne bei EGGGER arbeiten und stolz auf die Firma sind.
- Unser Angebot schafft Bewußtsein, dass Gesundheit einen Wert hat und Vorsorge wichtig ist.
- Wir geben Anregungen zur Förderung und Erhaltung der Gesundheit.
- Jeder kann selbst einen Beitrag leisten, um bis ins Alter fit zu bleiben.
- Gemeinsame sportliche Aktivitäten fördern auch die Zusammenarbeit im Betrieb.

Betriebsärztliche Leistungen

- Impfungen (Tetanus, Grippe, Zecken usw.)
- Seh- und Hörtest
- gezielte Vorsorgeaktionen
- Erstversorgung akut Erkrankter oder Verletzter
- Betriebsärztliche Sprechstunden
- Beratung und Unterstützung in allen Fragen der Erhaltung der Gesundheit am Arbeitsplatz

SJO Dr. Elisabeth Krainz
050 600 / 10 218 oder 0664 / 210 78 83
Bitte um Terminvereinbarung. Sprechstunden:
Montag 13.00 bis 17.00 Uhr im Werk (altes Bürogebäude)
Mittwoch 08.00 bis 13.00 Uhr im Stammhaus

WOE Dr. Elisabeth Steiner
050 600 / 13066 | dr.elisabeth.steiner@gmx.at
Sprechstunde: jeden 2. und 3. Donnerstag im Monat
von 12.30 bis 15.00 Uhr

URB Dr. Franziska Popelak
06 99 / 13377 990 oder DW 12282
Sprechstunde: jeden Donnerstag
von 12.00 bis 16.00 Uhr

URB Mag. Georg Hafner – Arbeitspsychologe
06 99 / 1727 93 12
Sprechstunde: jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat
von 09.00 bis 15.00 Uhr



Wichtige Telefonnummer



Notrufnummern

Feuerwehr (0) 122, Polizei (0) 133, Rettung (0) 144
Merkhilfe: alphabetische Reihenfolge F, P, R



Alarm – Rettungskette

WO ist der Notfall? (EGGER Werk SJO, Büronummer, Halle)

WAS ist geschehen?

WIEVIELE Personen sind verletzt?

WER ruft an?

(0) 144

Das Gespräch wird immer von der Rettungsleitstelle beendet!

Bei Festnetzanruf muss die 0 vorgewählt werden,
bei Mobiltelefonen entfällt die 0.



Der Defibrillator – hilft Leben retten

Der Defibrillator kann unter folgenden Nummern
angefordert werden:

SJO Vermittlung/Stammhaus 10 002

Contiroll Schaltwarte 10 432 oder 80 735

Roan (Gang Erdgeschoss) 80 703

WOE Schichtführerbüro Kalendar 83 042 od. 83 043

URB Portier 12 190 oder 12 191

Bürogebäude 12 000

Contiroll Schaltwarte 12 403

Instandhaltung 12 166

Rückblick Familien- und
Gesundheitstag 2016

Gütesiegel Betriebliche Gesundheitsförderung

Für unser erfolgreich umgesetztes Gesundheitsmanagement sind wir mit dem Gütesiegel für betriebliche Gesundheitsförderung ausgezeichnet worden. Dieses wird von der Gebietskrankenkasse als Träger des Netzwerkes und dem Gesundheitsministerium verliehen.

Aktivitäten – St. Johann in Tirol

Rent a Bike

April – Oktober

Langlaufen



Jänner

Klettern

November

Blutspendeaktion

Oktober

Sprechstunde mit Physiotherapeutin

Frühjahr/Herbst

Mentale Stärke für jeden Tag

Frühjahr

Obsttage



laufend

Stretching in der Mittagspause

Frühjahr/Herbst

Blutzucker- und Blutdruckmessung

Termine werden ausgeschrieben

Kaisercross Crossfitness

Frühjahr

Medikament Sport „Für ein beschwerdefreies Leben“

NEU

Frühjahr

Rückenfit/Functional Training



Frühjahr/Herbst

Yoga-Kurs

NEU

Herbst

Teeaktion

Winterzeit

Fitness im personal active



ganzjährig

Raucherentwöhnung – Zuschuss von Egger



ganzjährig

Workshop Faszien Training



NEU

Frühjahr

Vortrag Ernährung

NEU

Mai

Ermäßigter Eintritt Sauna - Kaiserquell in Kirchdorf



NEU

ganzjährig

Wörgl

Saunieren ist „xund“ – Punktekarten WAVE



ganzjährig

Förderung der „xunden“ Freizeitgestaltung – Kostenbeteiligung durch EGGER

ganzjährig

„Xund“ kochen mit Angelika Kirchmaier



NEU

Frühjahr

BIA-Messung und Beratung

Frühjahr

Laufen ist „xund“! Aber wie?



April/Mai

Apfelkorb



September – April

„Xunder“ Rücken – Impulsreferat

Herbst

Unterradlberg

Blutspendeaktion

Februar

Apfelkorb

täglich Oktober – Februar

Faszien – Training

NEU



Frühjahr

Spiel mit beim EGGER-Volleyball-Team

NEU

ganzjährig

Gesundheitsvorsorgeuntersuchung

NEU

Frühjahr

PSA-Wert Untersuchung

Frühjahr

Selbstverteidigungskurs

NEU



Herbst

Sehtest

NEU

Herbst

Raucherberatung und -entwöhnung

ganzjährig

Tennis Schnupperstunden

NEU



Frühjahr/Sommer

Beratung im Umgang mit Stress und Konflikten

ganzjährig

Smovey Fitnessstraining

Frühjahr und Herbst

Bauchtanz-Schnupperkurs

Frühjahr

Zeckenimpfung + Gripeschutzimpfung



Frühjahr/Herbst

In unserer Personalabteilung erhalten Sie Informationsbroschüren zu:

- Rauchfrei am Arbeitsplatz
- HANDBuch „Hände gut, alles gut!“
- Ernährung
- Bewegung



WIR VON EGGER!



Weitere Infos zu den Aktivitäten erhalten sie im EGGERnet und als Aushang im Werk!