

Katholische Jugendfürsorge der Diözese Regensburg e.V.
Referat für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Orleansstraße 2a
93055 Regensburg
Tel.: 09 41/ 7 98 87-2 20
Fax: 09 41/ 7 98 87-1 77
E-Mail: presse@kjf-regensburg.de
www.kjf-regensburg.de



Presseinformation

Regensburg, 25. Mai 2012

Erster Gesundheitstag für Mitarbeiter/innen der KJF

Gesünder leben durch Bewegung, Ernährung und Entspannung

„Weil wir es uns wert sind!“

Unter diesem Motto fand der erste Gesundheitstag für Mitarbeiter/innen der KJF statt. 84 Teilnehmerinnen und Teilnehmer nahmen das Angebot war. Ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden standen im Mittelpunkt einer Vielzahl von Aktionen und Beiträgen. „Dieser Tag hat gut getan“, so lassen sich die positiven Feed-backs auf einen Nenner bringen. Die Tipps und Einblicke zur Gesundheitsförderung machten Lust auf mehr.

Personalreferentin Dagmar Dengel zeigt sich zufrieden: Die Mühen haben gelohnt, denn der erste KJF-Gesundheitstag war ein voller Erfolg. „Großartiges Angebot“ – „ein Tag, an dem man sich selbst etwas Gutes tut“ – „wirklich empfehlens- und nachahmenswert“ – diese Kommentare der Teilnehmer/innen bestätigten es. Die gute Verpflegung und die weitläufigen Möglichkeiten im Berufsbildungswerk St. Franziskus in Abensberg trugen ein Übriges dazu bei, dass die Mitarbeiter/innen aus KJF-Einrichtungen sich rundherum wohl fühlten.

„Der Gesundheitstag soll das gesundheitsrelevante Verhalten unserer Fachkräfte, die in der täglichen Arbeit auch Belastungen ausgesetzt sind, fördern und stärken“, so Dagmar Dengel. Mit diesem Angebot regen wir zu einem aktiven und nachhaltigen gesunden Lebensstil an.“ KJF-Direktor Michael Eibl eröffnete die Veranstaltung und stellte dabei heraus wie wichtig es der Arbeitgeberin KJF sei mit diesem Tag Wertschätzung gegenüber den Mitarbeitern zu zeigen. „Der Gesundheitstag ist ein weiteres Highlight in unserem Jubiläumsjahr“, so Eibl, ihre Gesundheit zu fördern und zu erhalten ist uns ein großes Anliegen.“ Ein breit angelegtes Projekt des Verbands der vier Jugendfürsorgeverbände in den Diözesen Augsburg, München/Freising, Regensburg sowie Speyer Katholische Jugendfürsorge e.V. (VKJF) zum Gesundheitsmanagement fokussiere trägerübergreifend die Optimierung der Arbeitsbedingungen der insgesamt 9.000 Mitarbeiter/innen unter der

Berücksichtigung des demografischen Wandels. Das Projekt „Weil sie es uns wert sind!“ richte sich auch an Führungskräfte, denn sie prägen die Kultur in ihren Einrichtungen. „In diesem Rahmen zielt unser Projekt darauf, Führungskräfte zu sensibilisieren, gesundheitsfördernde Maßnahmen vor Ort anzuregen und umzusetzen“, so Eibl weiter.

Gesundheit praktisch erleben

Oder wie es im Programm hieß: informieren, motivieren und aktivieren – das leisteten die vielfältigen Angebote während der Veranstaltung. „Wir haben das Know-how verschiedener Kooperationspartner, etwa der Krankenkassen, medizinischem Dienst, von Sportwissenschaftlern und Ernährungsberatern genutzt“, berichtet Organisatorin Dagmar Dengel. So gab es nicht nur Vorträge und Gesundheitschecks, sondern auch Sport- und Entspannungsmöglichkeiten wie Yoga, Tai-Chi, Bogenschießen, oder Walking. Die B.B.W.-Küche bot gesundes Essen und Fingerfood – für das leibliche Wohl war rundum bestens gesorgt.

An alles gedacht

An einem Infostand der AOK Kelheim drehte sich alles um: Bewegung, Ernährung und Entspannung. Darüber hinaus informierten Firmenkundenberater Alexander Ziegler und seine Kollegin über Vorsorgemaßnahmen zu Krebserkrankungen und stellten Cholesterin-, Blutdruck- und Blutzuckerwerte fest. Die Sportangebote nutzen die Teilnehmer/innen rege. Ob Walking im Gelände mit Lorena, Tai-Chi mit Thomas, Yoga mit Helmut oder Bogenschießen mit Walter und Sigrid – alle Kurse waren voll belegt. Gesundheitsvorträge über Koronare Herzerkrankungen und Rückenbeschwerden beleuchteten mögliche Ursachen und zeigten präventive Maßnahmen auf. „Wie hält „Frau“ sich gesund? –Vorsorge und Erhaltung der Leistungsfähigkeit“ war ein weiteres Angebot speziell über Vorsorgeuntersuchungen und Erkrankungen bei Frauen.

Text: Christine Allgeyer