

Ihr Gesundheitstag – wir unterstützen Sie gerne!

Gesundheit ist ein hohes Gut, das es zu schützen gilt. Wie kostbar es ist gesund zu sein, dafür entsteht meist erst ein Bewusstsein, wenn sich gesundheitliche Einschränkungen bemerkbar machen.

Neben den Arbeitsschutzgesetzen, die Arbeitsunfälle und arbeitsbedingte Gesundheitsgefahren und Erkrankungen verhindern sollen, ist auch der Präventionsauftrag, die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu erhalten und zu fördern, klar an Sie als Arbeitgeber gerichtet.

Betriebliche Gesundheitsförderung lohnt sich – insbesondere für Sie als Arbeitgeber! Durch einen Gesundheitstag kann sich das Gesundheitsverhalten Ihrer Beschäftigten nachhaltig positiv verändern. Gesunde und an ihrer Gesunderhaltung interessierte Beschäftigte, ein gutes Arbeitsklima sowie zufriedene und motivierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind leistungsfähiger. All das wirkt sich positiv auf Qualität und Produktivität ihres Betriebes aus!

In Zeiten des demographischen Wandels und des Fachkräftemangels ist es zudem umso wichtiger, den Erhalt und die Förderung der Gesundheit der Angestellten „im Blick“ zu haben – und sich (auch dadurch!) intern wie extern als attraktiver Arbeitgeber zu positionieren.

Gesundheitstag – Angebot und Zeichen der Wertschätzung für Ihre Beschäftigten!

Viele Organisationen und Unternehmen nutzen das Angebot eines „Gesundheitstages“:

- zur Sensibilisierung für den Umgang mit der eigenen Gesundheit sowohl privat als auch im betrieblichen Kontext
- als Auftakt zur Einführung und Etablierung des betrieblichen Gesundheitsmanagements
- zur Fokussierung gesundheitlicher Themenschwerpunkte wie z.B. Rückengesundheit, Stressmanagement, Ernährung, Bewegung oder als vielfältiges Angebot (von jedem etwas)

Organisation:

Der Gesundheitstag bietet die Chance der aktiven Mitgestaltung durch Ihre Beschäftigten. Vorschläge zur Gestaltung können eingebracht und berücksichtigt werden. Sind Ihre Beschäftigten an der Planung beteiligt, wird aus „Ihrem“ Gesundheitstag „unser“ Gesundheitstag – und kann nur so seine Wirkung nachhaltig entfalten.

Meist bietet es sich an, den Gesundheitstag vor Ort in den eigenen Räumlichkeiten durchzuführen (kurze, vertraute Wege – auch für die Organisatoren).

Um allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern die Teilnahme an den Angeboten zu ermöglichen, kann es je nach Organisationsgröße von Vorteil sein, feste Teilnahmezeiten pro Bereich/Abteilung/Team festzulegen.

Beispiele gesundheitsfördernder Angebote:

- Impulsvortrag ca. 30 Minuten (gesunde Ernährung, Rückengesundheit, Stressmanagement) etc.
- Ausgleichs- und Kräftigungsübungen (Vermittlung durch einen Physiotherapeuten etc.)
- Messungen (Blutzucker, Blutdruck, BMI, Cholesterin)
- Rückencheck
- Ernährungsberatung
- Sport- und Fitnessstudios
- Beratung durch Krankenkassen und Unfallversicherungsträger

Externe Partner und Akteure können Sie unterstützen:

Sportstudios, Apotheken, Institute, Ernährungsberater, Krankenkassen und Unfallversicherungsträger sind meist gerne bereit, Sie in der Durchführung Ihres Gesundheitstages zu unterstützen.

Wir freuen uns, Sie mit unseren Erfahrungen, einem Info-Stand und Kursangeboten bei der Ausrichtung und Durchführung Ihres Gesundheitstages zu begleiten!

Eine **Check-Liste**, die Ihnen bei der Organisation des Gesundheitstages behilflich sein soll, finden Sie im Download –Bereich.

Für Fragen rund um das Thema „Gesundheitstag“ sind wir gerne für Sie da!

Ihr „Präventions-Team“ des GUV OL