

„Gesundheit aktiv erleben“

Gesundheitstag am Mittwoch, 29.11.2017
im Gulielminetti-Haus von 10:00 bis 15:00 Uhr
für alle haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter des Hauses

Ihre Gesundheit liegt Ihrer Personalleitung und uns als AOK – Die Gesundheitskasse sehr am Herzen. Wir laden Sie daher herzlich an diesem Tag ein und freuen uns sehr auf ihren Besuch an unseren

**Gesundheits- und Infoständen
zu Ernährung – Bewegung – Entspannung:**

Susanne Hasel, Ernährungsberaterin der AOK informiert im Speisesaal/1. Stock zu:

Richtig Trinken hält fit / Gesund Essen bei Schichtarbeit / Essen mit Genuss – Rund ums Fett

- **Für jeden Mitarbeiter gibt es einen Smoothie, der frisch zubereitet wird!**

Martina Zollitsch, Bewegungsfachkraft der AOK gibt im Raum der Begegnung Tipps zu:

Meinen Rücken stärken / Fit im Job / Wege zum Wohlfühlen – Aktiv relaxen

- **Wir zeigen Ihnen kurze Mobilisationsübungen für den Rücken im Arbeitsalltag!**

Sie werden von uns mit einer Igelballmassage verwöhnt und lernen die Faszienrollen kennen!

Alexandra Franz, Kundenberaterin der AOK ist für Sie im Speisesaal/1. Stock am Stand und beantwortet Ihre Fragen rund um die Krankenversicherung.

Gewinnspiel mit attraktiven Preisen und Zuckerausstellung

Das Sanitätshaus Dambeck ist im Speisesaal/1. Stock mit verschiedenen Angeboten vertreten:

- Venenmessung
- Fußdruckmessung
- Bewegungstrainer



Bei Interesse können Sie sich in die Terminliste in der Verwaltung eintragen.

Unser Betriebsarzt Herr Dr. Höhne ist an diesem Tag von 14 bis 16 Uhr in der Bibliothek für Sie vor Ort:

- Allgemeine Beratungsgespräche
- Grippeimpfung direkt vor Ort



Es wird die Möglichkeit geboten, während der Arbeitszeit die Gesundheitsaktionen zu besuchen. Wir bieten unsere Leistung allen Mitarbeitern kostenfrei an. AOK-Versicherte erhalten 100 Punkte beim AOK-Prämienprogramm (bitte das Scheckheft mitbringen).

Nutzen Sie diese Gelegenheit - für Ihre Gesundheit!