

# **illwerke vkw**

## **"Mit Energie bewusst leben"**

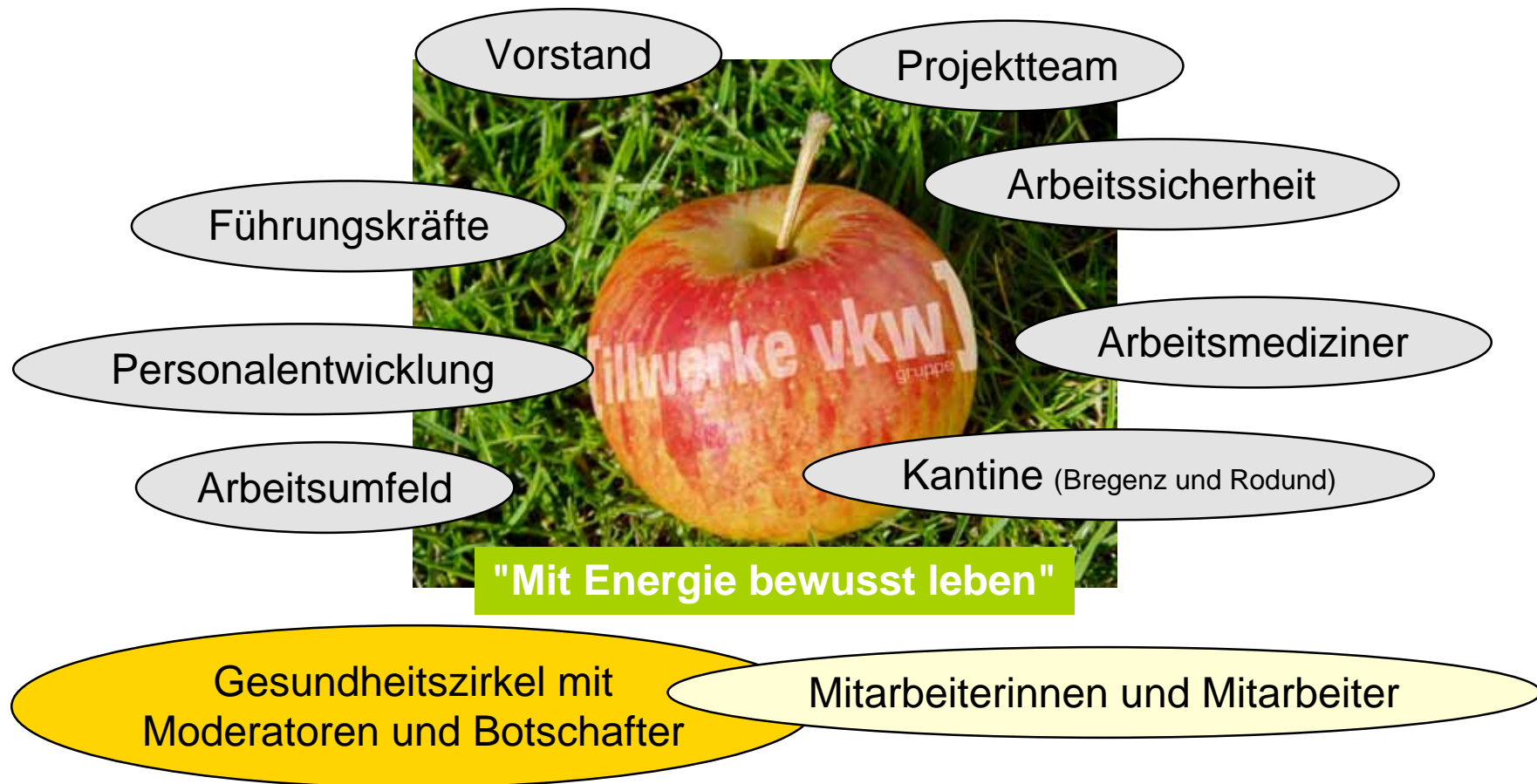
**Treffpunkt Betriebliche Gesundheitsförderung**



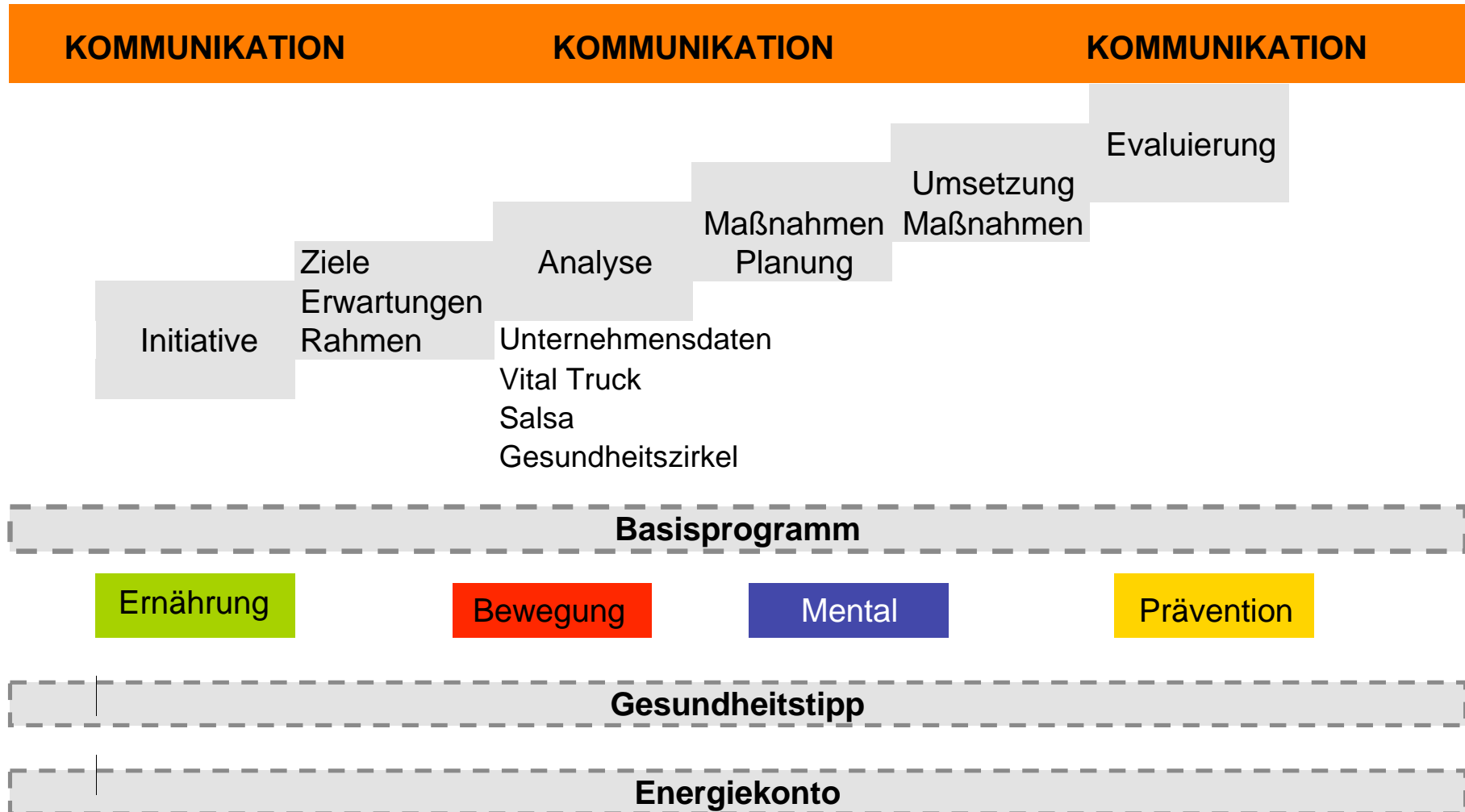
Millennium Park, Lustenau  
Donnerstag, 18. Oktober 2007

Zielgruppe	Projektziele
<b>Unternehmensebene</b>	illwerke vkw fördern die Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter illwerke vkw schafft Rahmenbedingungen für eine gesunde und alter(n)sgerechte Entwicklung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern
<b>Führungskräfte</b>	Führungskräfte übernehmen Verantwortung für die eigene Gesundheit Führungskräfte als Gesundheitscoaches für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
<b>Mitarbeiter/Lehrling</b>	Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter als Gestalter ihrer Gesundheit

# Förderer eines erfolgreichen Gesundheitsprojektes



# Projektstatus "Mit Energie bewusst leben"



Analysen

Defizitbereiche / Handlungsfelder

Vitaltruck

Unterdurchschnittliche  
Ergebnisse (Normwerte WHO)

Kraft / Rücken

Ausdauerbereich

Koordination

Krankenstände

Top 3 vkw

Muskel- und Skelettapparat

Nicht Arbeitsunfälle

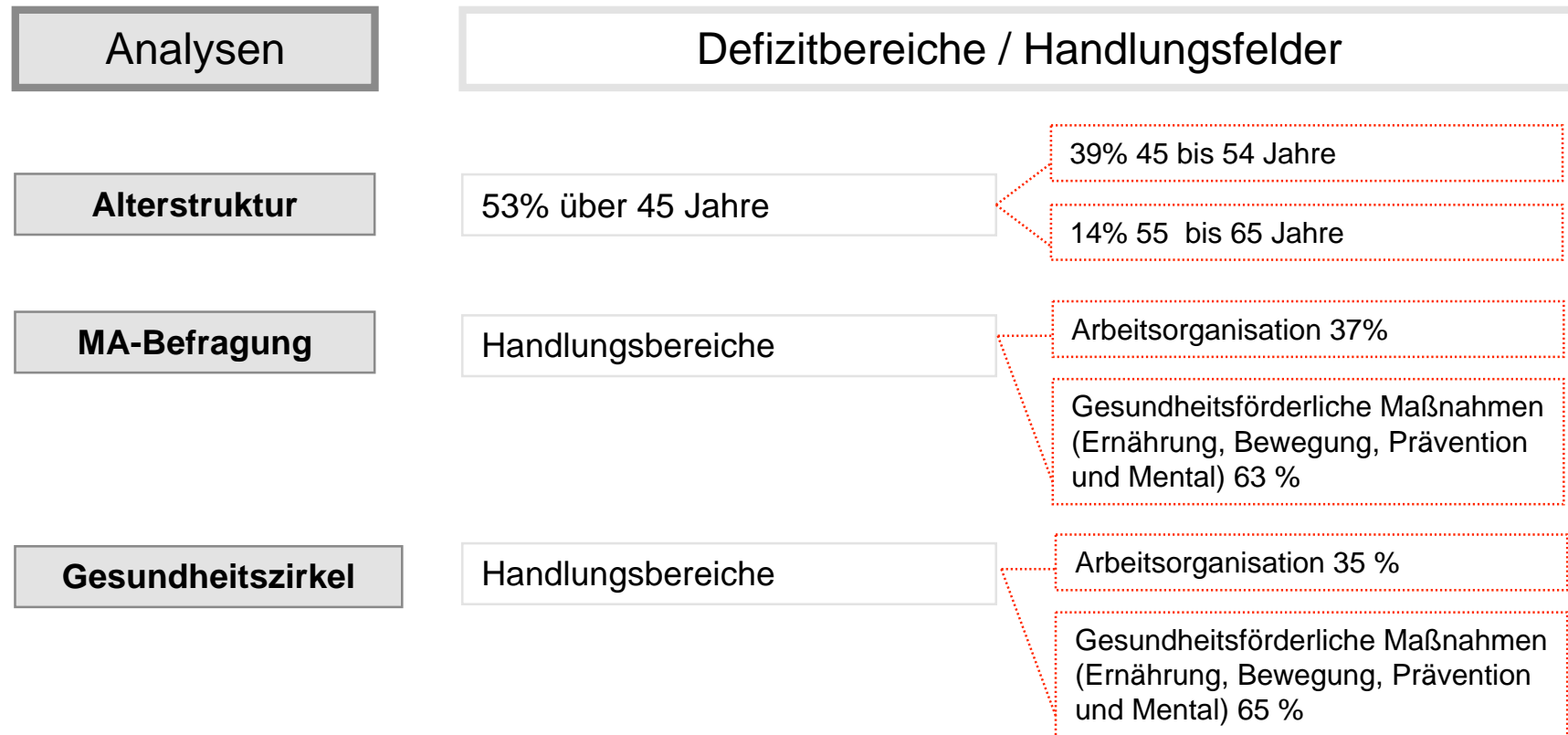
Krankheiten obere Luftwege

Top 3 illwerke

Muskel- und Skelettapparat

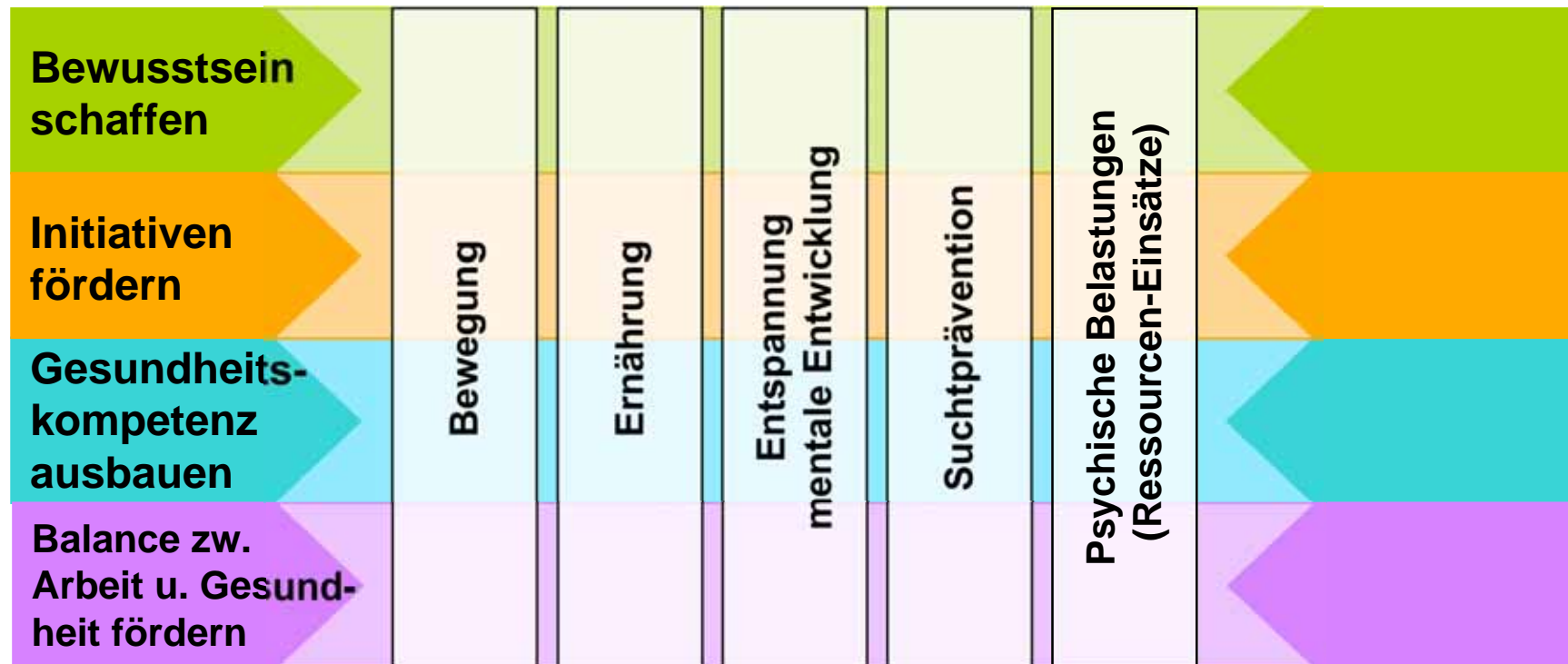
Krankheiten obere Luftwege

Psychische/mentale Überlastungen



# Übersicht der Aktionsfelder

Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen von illwerke vkw



gesundheits- und persönlichkeitsförderliche Gestaltung der Arbeit und ihrer Umwelt

## Was gibt's im Mai Neues "Mit Energie bewusst leben"?

9.	Start der 2. Rückenschule Büro/Bregenz (Insgesamt wurden 4 Kurse angeboten und es gibt bereits eine Warteliste für einen Kurs im Herbst.)
11.	Veranstaltung zum Thema "Generationenmanagement" in Kooperation mit der AK – Vortrag von Prof. Ilmarinen
<i>Bis</i> 12.	"Skinfit-Aktion" (30.4. – 12.5.2007)
23.	Feierabendgespräch mit Dr. Wechselberger zum Thema "Es kommt von Herzen" <i>im Sitzungssaal</i>
Vorschau Juni	
5.	"Frühstücks-Dienstag" in der Kantine Bregenz (Vorschlag)
13.	Nordic Walking in Bregenz
28.	"Grillen" Bregenz (5. Juli – Werkheim Latschau). Bei Bedarf sind weitere Termine möglich.

# "Mein Arbeitsweg, mein Fitnesstrainer"

**illwerke vkw**

## "Mein Arbeitsweg, mein Fitnesstrainer"

Mach mit !

Ein optimaler Tag beginnt mit körperlicher Aktivität und einem gesunden Frühstück.



Alle,  
die an dieser Aktion teilnehmen,  
starten gemeinsam mit einem

**gesunden Frühstück  
am 2. Mai 2007**

von 06:30 - 08:30 Uhr in der Kantine.  
[bitte erst nach dem Kantinenbesuch eine Kommen-Stempelung durchführen]

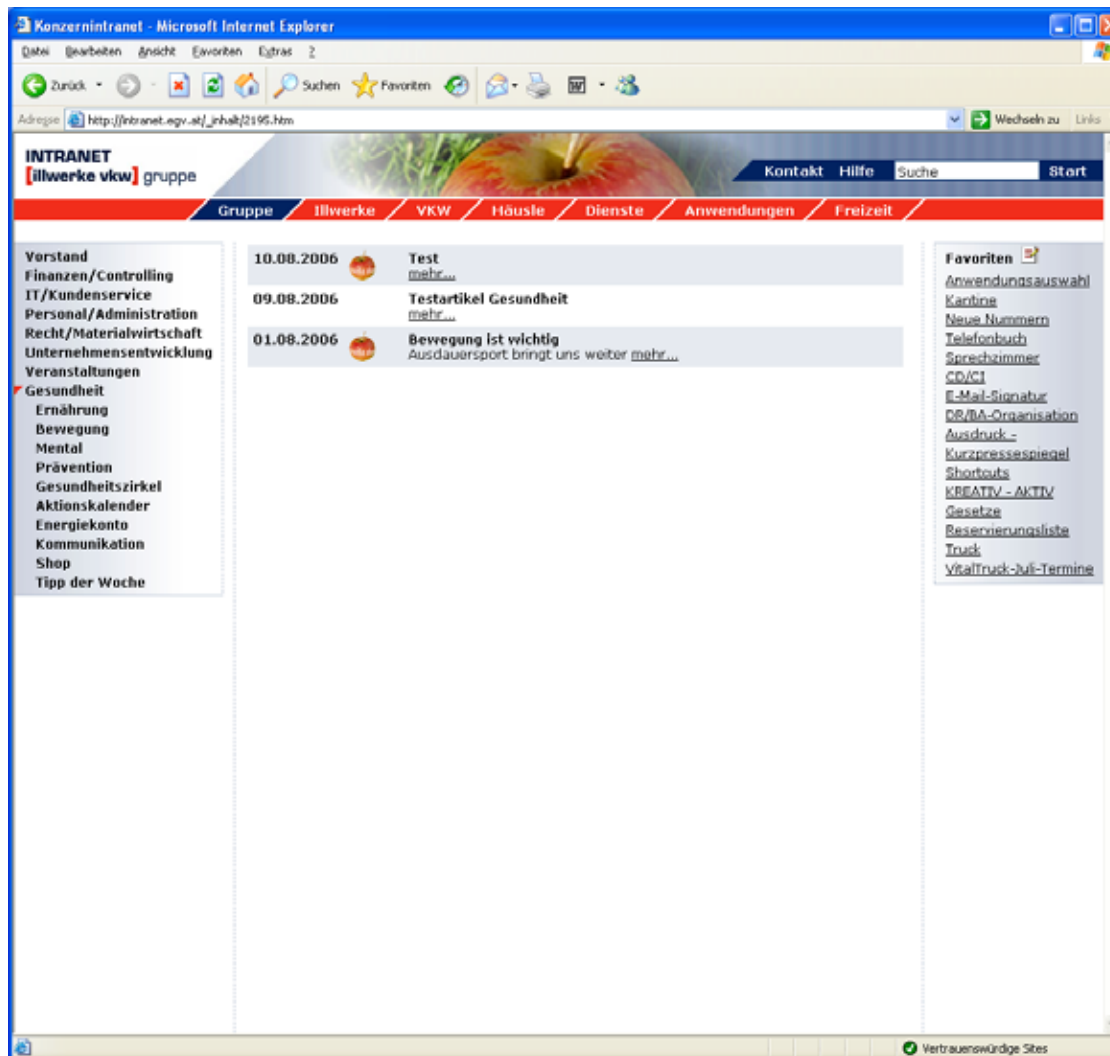
"Mit Energie bewusster leben"  
Die Gruppe FAHR RAD

### ▶ **Vorschlag:**

- ▶▶ Frühstück immer **1. Dienstag** im Monat bis Ende Oktober
- ▶▶ Bregenz und Rodund
- ▶▶ Organisation und Mitarbeit durch Projektmitglieder und Moderatoren (pro Frühstück 2 Personen)

### ▶ **Ziel:**

- ▶▶ Nachhaltigkeit
- ▶▶ Mehr Teilnehmer



- ▶ Einstiegstext über das Projekt mit Unterstützung des Vorstandes (z. B. Bild in Sportbekleidung)
- ▶ Ankündigung der Inhalte mit eigenem Logo
- ▶ Schwerpunkte mit Einstiegstext z. B. Ernährung
  - ▶▶ [Ernährung im Intranet](#)
- ▶ Ernährung, Bewegung, Mental und Prävention
- ▶ Gesundheitszirkel
- ▶ Aktionskalender
  - ▶▶ Anmeldeöglichkeit
- ▶ Erklärung zum Energiekonto
- ▶ Kommunikation
  - ▶▶ Team, Kontaktmöglichkeit, Feedback
- ▶ Shop
- ▶ Tipp der Woche



- ▶ **Aufstellung der Säule an den verschiedenen Betriebsstandorten**
  - ▶ Klare Unterscheidung gegenüber dem "Schwarzen Brett"
  - ▶ Möglichkeit für die Information der Mitarbeiter ohne Intranetzugang
  - ▶ Blickfang und Kommunikationsdrehzscheibe für das Projekt "Mit Energie bewusst leben"



## GESUNDHEITSTIPP DER WOCHE

MONTAG

*Einleitung* Der Begriff "versteckte Fette" hat sich bereits vor Jahren in unseren Wortschatz eingefügt, jedoch wissen viele nicht, wo sie danach suchen sollen. Dabei ist es gar nicht so schwierig. Auf vielen Verpackungen findet man genaue Angaben über den Fettgehalt eines Lebensmittels pro 100 Gramm (also in Prozent).

*Hauptteil* Davon kann man die wichtigste Information ableiten: Wie viel Fett ist insgesamt und in Relation zu anderen Nährstoffen enthalten? Kauft man unverpackte Produkte, ist es nicht so einfach. In diesem Fall sollte man bei Wurst, Käse und anderen Milchprodukten, Fertiggerichten, Suppen und Saucen eher vorsichtig sein! Frag nach - so oft wie möglich. Fett ist nämlich nicht nur Geschmacks-, sondern auch Kalienträger, da ein Gramm Fett mehr als doppelt so viel Energie (= Kalorien) enthält wie Kohlenhydrate und Eiweiß.

Frag, denk und rechne nach! Warum? Weil es oft wirklich nicht einfach ist, den Gehalt einzelner Lebensmittel abschätzen zu können.

Ein Beispiel: Der Unterschied zwischen einzelnen Fettstufen bei Milchprodukten ist meist recht verwirrend angegeben. Vollmilch mit 3,6 % Fettgehalt liefert tatsächlich 50 % seiner Kalorien aus Fett. Magermilch (0,1% Fett) dagegen effektiv 3 %. Gleiches gilt für Joghurt u.ä.

Bei Käse hat sich die Angabe F.i.Tr. (Fett in Trockenmasse) durchgesetzt. Leider gibt es keine Formel, um den absoluten Fettgehalt zu berechnen, da dazu der genaue Wassergehalt des Produktes bekannt sein müsste.

*Persönliche Fragen* Wie schaut es in meinem Kühlschrank aus – welche versteckten Fette sind dort gelagert?

- ▶ **Gliederung der Gesundheitstipps:** Einleitung, Hauptteil und persönlicher Frage
- ▶ **Erstellung einer Datenbank** für die Gesundheitstipps im Intranet
- ▶ **1 Tipp pro Woche** über die Projektlaufzeit
- ▶ **Ernährung, Bewegung, Mental und Prävention**
- ▶ **Ausarbeitung** der Gesundheitstipps durch **Projektteammitglieder**

## Mein Energiekonto

Name: .....  
 Abteilung: .....  
 Geburtsjahr: .....



[Mit Energie] bewusst leben



### "Energiepunkte sammeln" Es lohnt sich doppelt.

Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die ihr ausgefülltes Energiekonto bis Ende des Projektes "Mit Energie bewusst leben" an die Unternehmensentwicklung senden, sind nicht nur aktiv an der eigenen Gesundheit interessiert, sondern nehmen auch an einem Gewinnspiel teil.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.  
Die Preise können nicht bar abgelöst werden.

### Gesamtpunkte

.....

### Ernährung

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Mein Beitrag:

### Bewegung

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Mein Beitrag:

### Mental

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Mein Beitrag:

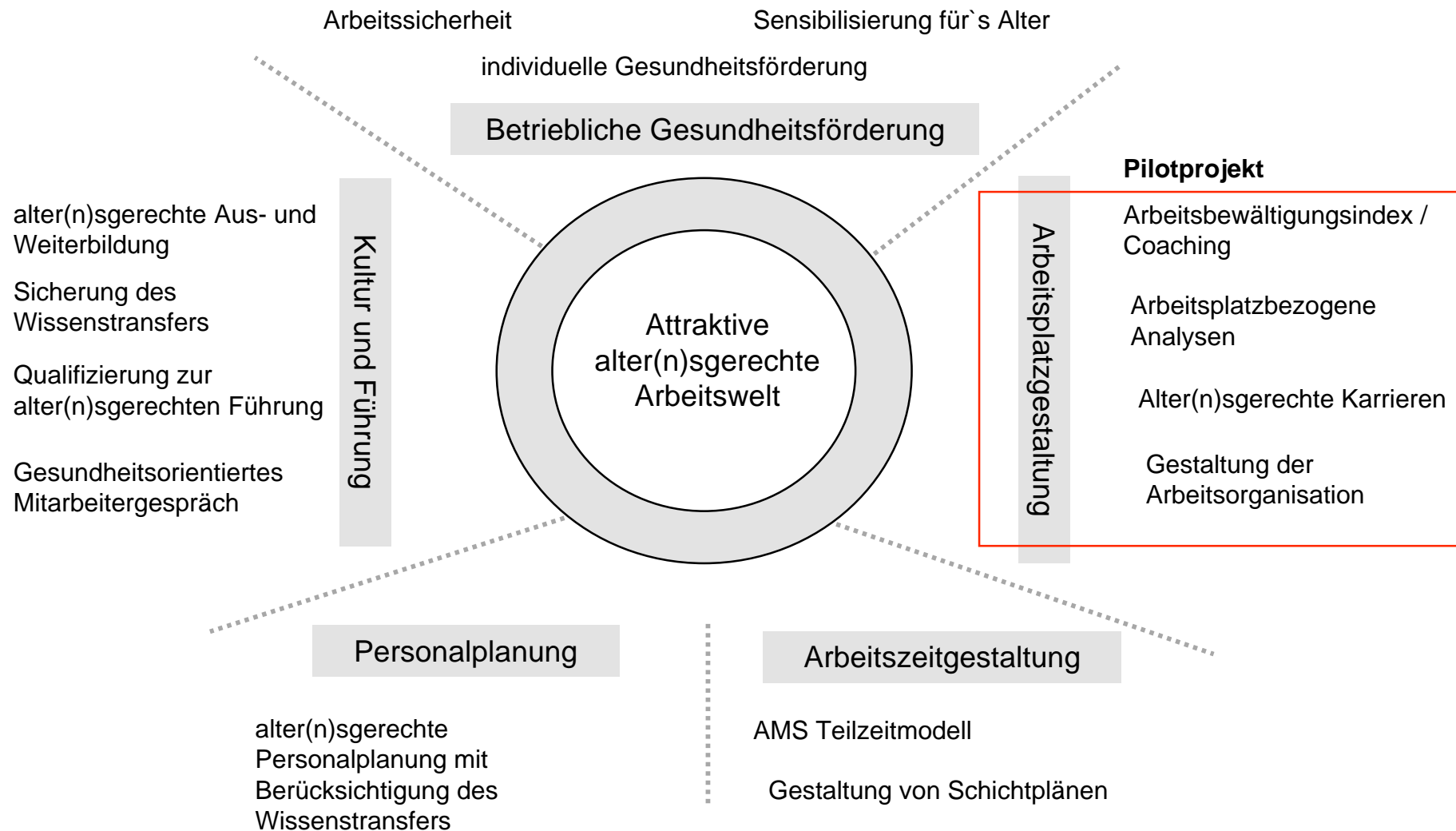
### Prävention

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Mein Beitrag:

- ▶ Energiekonto als Rahmen über die gesamte Projektlaufzeit
  - ▶▶ Information über die Teilnahme und das Interesse an den Veranstaltungen
  - ▶▶ Evaluierung der Aktivitäten
  - ▶▶ Auswertungsmöglichkeit
  - ▶▶ Gewinnspiel
    - Alle die ein ausgefüllte Energiekonto abgeben (Mindestpunktezahl 20 Punkte)
  
- ▶ Punkte sammeln
  - ▶▶ Teilnahme an Vorträgen (1 Punkt)
  - ▶▶ Teilnahme an Seminaren, Kurse (3 Punkte)
  - ▶▶ Bonuspunkte durch mein Beitrag (10 Punkte)

# Aktionsfelder für ein alter(n)sgerechtes Generationenmanagement



## Frühling 06 bis Sommer 07

- ▶ Ist Analyse
  - ▶▶ Vitaltruck
  - ▶▶ Krankenstand
  - ▶▶ MA Befragung
  - ▶▶ Gesundheitszirkel
- ▶ Basisprogramm
  - ▶▶ Bewegung
  - ▶▶ Ernährung
- ▶ Intranet
- ▶ Energiekonto
- ▶ Führungskräfteforum

## Sommer 07 bis Herbst 08

- ▶ Maßnahmen
  - ▶▶ Bewegung
  - ▶▶ Ernährung
  - ▶▶ Mental
  - ▶▶ Prävention
  - ▶▶ **Arbeitsorganisation**
- ▶ Aufbau Generationenmanagement
- ▶ Energiekonto
- ▶ Gesundheitszirkel
- ▶ MA Befragung II

## Ausblick

- ▶ Gesundheit im Unternehmen verankern
  - ▶▶ Leitlinien Gesundheit
  - ▶▶ Gesundheitsmanagement (Vernetzung, Arbeitsmedizin und Arbeitssicherheit, Betriebliche Gesundheitsförderung)
  - ▶▶ Gesundheitskodex (Führungskräfte)
  - ▶▶ Gesundheitsscheck (Mitarbeiter)
  - ▶▶ Gesundheit im Aus- und Weiterbildungsprogramm
  - ▶▶ Generationenmanagement

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

