

5. SEPTEMBER

6. LIPPISCHER SPARKASSEN-FIRMENLAUF

Start 18:30 Uhr

Für alle, die Spaß an der Bewegung haben: Ob als Einsteiger oder "alter Hase", ob als Walker oder Läufer, ob im sportlichen Team-Outfit oder auch fantasievoll verkleidet. Denn Teamgeist und Spaß stehen auf der 5 km langen, flachen Strecke des Firmenlaufs im Vordergrund!

www.sparkassen-firmenlauf.de



Abschließend wird im Garten des St. Elisabeth Hauses in Bad Meinberg in sportlicher Runde gegrillt. Anmeldungen von Kurzentschlossenen nehmen wir gerne bis zum 4. September an: Bitte bei Frau Kunz (Familienambulanz) melden!

Informationstände am 3. September im Staffelgeschoss Haus am Dolzer Teich:

- Zeitwertkonten Ecclesia
- Versicherung Bruderhilfe
- AOK Rückenschulung
- Apotheke
- St. Elisabeth Stiftung QZ Gesundheit

Für das leibliche Wohl sorgt unsere Küche.

Wer um einen Sinn seines Lebens weiß, dem verhilft dieses Bewusstsein mehr als alles andere dazu, äußere Schwierigkeiten und innere Beschwerden zu überwinden.

Viktor Frankl



st.elisabeth stiftung

Palaisstraße 27
32756 Detmold

Telefon 05231/740710



GESUNDHEITSTAG 2014

3. SEPTEMBER 2014

9:00 - 17:00 Uhr // Haus am Dolzer Teich

Firmenlauf // 5. September 2014 // Bad Meinberg

 st.elisabeth stiftung

GESUNDHEITSTAG AM 3. SEPTEMBER - FIRMENLAUF AM 5. SEPTEMBER 2014

Der Qualitätszirkel Gesundheit freut sich, in diesem Jahr die ersten Gesundheitstage für die Mitarbeiter/innen der St. Elisabeth Stiftung anbieten zu können. Die Tage sollen den Mitarbeitern die Möglichkeit bieten, sich zu informieren und sich aktiv an Workshops oder auch anderen Aktivitäten zu beteiligen.

Es ist lange bekannt, dass die Arbeitsbelastung in den sozialen Berufen stetig wächst und mit erhöhtem Stress einhergeht. Es können unterschiedlichste Stresssymptome wie Konzentrationsstörungen, Schlaflosigkeit, Angststörungen entstehen, die ebenso Ursache für psychische Störungen wie Depressionen und Angststörungen sein können. Mittlerweile geht jeder zehnte Feiertag in Betrieben auf das Konto seelischer Leiden.

Die beiden angebotenen Workshops setzen sich mit dem Thema aus unterschiedlichen Perspektiven auseinander. Damit gut geplant werden kann, ist eine Anmeldung wünschenswert.

Der Gesundheitstag soll Auftakt sein, ein ganzes Jahr das Thema Stress im Beruf und Alltag im Fokus zu haben.

Die Gesundheitstage im Haus am Dolzer Teich und Bad Meinberg können auch die Möglichkeit der Begegnung bieten. Die Mitglieder des Qualitätszirkels werden präsent sein und können zu ihrer Arbeit befragt werden. Sie freuen sich auf jede Menge Anregungen.

Wir freuen uns auf euer/Ihr Kommen.

FRANK ALEXANDER // MICHAEL PECHE

www.gespraechswege.de // 9:30 und 15:30 Uhr

SELFNESS ODER SELBSTSORGEHALTUNG

Beide Begriffe bezeichnen einen Wandel in uns, hin zu mehr Lebensfreude und Gesundheit. Das allgemeine und psychosoziale Wohlbefinden wird durch einen gesunden, altruistischen und ausgewogenen Lebensstil sowie ein persönliches Wachstum gesteigert. Leichter gesagt, als getan? Im Workshop erhalten Sie Hinweise und Tipps, wie Sie sich Ihrem individuellen Selfness-Ideal schrittweise aber kontinuierlich annähern können.

ANJA BECKLÖNNE

Dipl.-Sozialpädagogin/Beraterin in Existenzanalyse, Logotherapie u.S.
11:00 und 14:00 Uhr

SINNVoll leben

Oft fühlen wir uns nach unserer Arbeit wie ausgebrannt und innerlich leer.

Sich außerberuflich zu motivieren, sinnvolle Dinge zu finden und zu erleben, fällt immer wieder schwer. Sinnerleben bedeutet aufzutanken, um den an uns gestellten Aufgaben und Herausforderungen immer wieder neu begegnen zu können. Der Workshop bietet einen kleinen Einblick in die Existenzanalyse und Logotherapie, er möchte den Teilnehmern kleine Handlungsstrategien vermitteln.

Anmeldung bitte bis zum 28. August 2014 an:

- » Frau Wohlgemuth
Telefon 05231/745-784
- » Frau Kunz
Telefon 05231/944623

Name: _____

Bereich: _____

3. September, Haus am Dolzer Teich

- » Frank Alexander // Michael Peche
Selfness oder Selbstversorgung

- 9:30 - 11:00 Uhr
- 15:30 - 17:00 Uhr

3. September, Haus am Dolzer Teich

- » Anja Becklönne // **SINNVoll leben**

- 11:00 - 12:30 Uhr
- 14:00 - 15:30 Uhr

5. September, Bad Meinberg Kurpark

- Ich nehme am Firmenlauf teil.

