



Katholische Kirche
in Oberösterreich

GEMEINSAM ANZHEITLICH GESUND

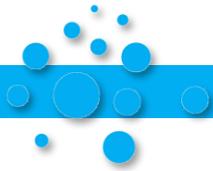


Betriebliche Gesundheitsförderung

Angebote 2016/17



*Hier
verweile
kurze Zeit,
und bedenke,
mehr
Acht zu geben
auf Leib und Seele.*



Vorwort

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,
Liebe Kolleginnen und Kollegen,

mit dem „Haus der Arbeitsfähigkeit“ beschreibt der finnische Forscher Juhani Ilmarinen die Dimension physische und psychische Gesundheit als wesentliche Basiskompetenz für die Arbeitsfähigkeit von MitarbeiterInnen. Mit dem Schwerpunkt Betriebliche Gesundheitsförderung stehen wir als Betrieb Pastorale Berufe dazu, zum einen das selbstverantwortliche Sorgen jedes/jeder Einzelnen um eine gesunde Lebensweise (Verhaltensebene) gezielt zu unterstützen und zum anderen die innerbetrieblichen Strukturen (Verhältnisebenen) daraufhin zu reflektieren und entsprechend weiter zu entwickeln, so dass sie die Gesundheit nicht beeinträchtigen.

Das vorliegende Angebotsheft spiegelt beide Ebenen wider:

Die Angebote in den Kneipp Traditionshäusern der Marienschwestern, einzelne Weiterbildungstage oder gemeinsame sportliche Betätigung sind als Unterstützung, Einladung und Ansporn zu verstehen, gut für sich zu sorgen, sich zwischen oft anstrengenden Arbeitswochen Gutes tun zu lassen.

Der Schwerpunkt „Evaluierung psychischer Belastungen“ bringt die zweite Komponente Betrieblicher Gesundheitsförderung – die Verhältnisebene – wieder in den Vordergrund. Die Steuergruppe bearbeitet

bereits die ersten Maßnahmenvorschläge der PfarrassistentInnen und versucht gangbare Wege der Entlastung zu finden. Ein kleiner Überblick über den Zeitplan der Evaluierung (s. S. 11) zeigt die Einbindung der verschiedenen Berufsgruppen und bietet die Möglichkeit, sich hier auch konstruktiv über die jeweiligen VertreterInnen in den Workshops einzubringen.

Seelsorge lebt und gewinnt an Qualität durch gesunde Persönlichkeiten, die ihre Fähigkeiten und Kompetenzen motiviert einbringen und dem Bemühen des Betriebes um Rahmenbedingungen für „gute Arbeit“. Die dezentrale Struktur des Betriebes Pastorale Berufe macht es notwendig, dass MitarbeiterInnen selbstständig rechtzeitig und regelmäßig „auftanken“, sich schulen und spirituell gut verankern, um die Widerstandskraft zu stärken, die Freude an der Arbeit nicht zu verlieren und die einzelnen Situationen immer wieder in die richtige Relation stellen zu können.

Wir laden daher ein, von den Angeboten Gebrauch zu machen oder in anderer Weise für sich gut zu sorgen z. B. Exerzitien, Weiterbildung, Supervision, Urlaub,

Mag.^a Brigitte Gruber-Aichberger PMM
Direktorin Pastorale Berufe

Mag.^a Hermine Harra-Szyhska
Gesundheitsbeauftragte

Dipl. PAss. Christian Penn
Betriebsratsvorsitzender

Innehalten und Auftanken in den Kneipp Traditionshäusern der Marienschwestern

Der Aufenthalt im Kneipphaus (Aspach oder Bad Mühlacken) beinhaltet sechs bzw. drei Nächte im **Komfortzimmer mit Kneipp-Vollpension**, unterstützt von einer ausgezeichneten Küche aus rein biologischer Landwirtschaft sowie der kostenlosen Teilnahme am **5-Säulen-Wochenprogramm**. Jeder Tag steht unter einem Schwerpunkt aus dem Angebot der fünf Säulen Lebensordnung, Ernährung, Bewegung, Heilpflanzen und Wasser & Wickel. Das gesamte Angebot ist so ausgelegt, dass viel Zeit zur individuell-persönlichen Gestaltung der Woche bleibt. Die Gegend der Kneipp Traditionshäuser eignet sich gut für **Outdoor-Aktivitäten**. Weitere Anwendungen können jeweils vor Ort dazu gebucht werden.

Sich selber eine ganze Woche Regeneration und Abschalten zu gönnen, erhöht den nachhaltigen Wert für den Alltag und ist deshalb den ebenfalls angebotenen Kurzversionen mit drei Nächten vorzuziehen. Diese sind auch nur eingeschränkt möglich und abhängig davon, dass andere MitarbeiterInnen den jeweils anderen Wochenteil in Anspruch nehmen, da wir die gesamte Woche buchen müssen. Es ist möglich, das Angebot gemeinsam mit dem/der PartnerIn zu nützen.

Im Aufenthalt sind je inkludiert für

6 Nächte

- 1 Aromamassage
- 3 Wechselgüsse oder Basenfußbad
- 1 Kräuter-Nackenauflage

3 Nächte

- 1 Wechselguss oder
- 1 Basenfußbad



Mehr als Wellness!

Angebot 1 – Kneipp Traditionshaus Aspach

5252 Aspach, Kneippstraße 1

Schwerpunkt des Hauses: „Impulse für mein Leben“

www.aspach.gesund-kneippen.at

6 Nächte:

So, 13. bis Sa, 19. November 2016

€ 575,- pro Person, ganze Woche

Anmeldeschluss: 29. Juli 2016

3 Nächte:

So, 13. bis Mi, 16. November 2016 oder

Mi, 16. bis Sa, 19. November 2016

€ 299,- pro Person, Kurzversion



Angebot 2 – Kneipp Traditionshaus Bad Mühlacken

4101 Feldkirchen, Bad Mühlacken 55

Schwerpunkt des Hauses: „Nahrung für meine Seele“

www.badmuehlacken.gesund-kneippen.at

5 Nächte:

Ostermo., 17.4. bis Sa, 22.4. 2017

€ 479,- pro Person, ganze Woche

Anmeldeschluss: 13. Jänner 2017

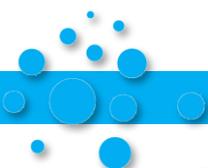
3 Nächte:

Mo, 17.4. bis Do, 20.4. 2017 oder

Do, 20.4. bis So, 23.4. 2017

€ 299,- pro Person, Kurzversion





Mehr als Wellness!

Förderungen:

Seitens Pastorale Berufe wird die Vollversion mit 100,- und die Kurzversion mit 50,- gefördert, seitens des Betriebsrates* gibt es eine Förderung in derselben Höhe.

Somit beträgt der Preis

- für Angebot 1: ganze Woche **nur € 375,-** (für PartnerIn € 575,-)
- für Angebot 2: ganze Woche **nur € 279,-** (für PartnerIn € 479,-)
- für die Kurzversion **nur € 199,-** (für PartnerIn € 299,-)



Bildungsfreistellung:

Gemäß § 14 Kollektivvertrag der Diözese Linz kann Bildungsurlaub in Anspruch genommen werden.

Stornobedingungen:

Im Falle eines Rücktritts nach Anmeldeschluss werden Stornokosten, so kein Ersatz gefunden wird, dem/der MitarbeiterIn vom Kneipp Traditionshaus in Rechnung gestellt. Die betriebliche Förderung wird in diesem Fall nicht gewährt. Es gibt die Möglichkeit, eine Stornoversicherung abzuschließen, z.B. online über die europäische Versicherung (Kosten werden direkt berechnet – ca. € 25,- beim Wochenarrangement).

Anmeldungen unter: pastorale.berufe@dioezese-linz.at

* Begrenzt durch den Maximalbetrag von € 200,- pro MitarbeiterIn pro Kalenderjahr für Leistungen aus dem Betriebsratsfonds.

Angebote im Europakloster Gut Aich

Lebendige Spiritualität

Wege zur Lebendigkeit – „Lebe deine Fragen“ (Rainer Maria Rilke)

Wie kann ich vertrauen? Was gibt mir Zuversicht? Wo fühle ich mich lebendig?

Was kann ich heute glauben? ...

Glauben heißt, sich als lebendig zu erfahren. Dieser Lebendigkeit geben wir Raum.

Termin: 9. – 14. Oktober 2016 (So 16.00 – Fr 13.00)

Leitung: Br. Thomas Hessler, Elfriede Kern, André Jäger-Düsberg

Kosten: € 575,- (Kursgebühr + Vollpension)

Anmeldung: bis 28. Juli 2016

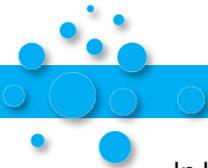
Förderungen: Seitens Pastorate Berufe wird die Woche mit 100,- gefördert, seitens des Betriebsrates gibt es eine Förderung in derselben Höhe (s. S. 6).

Anmeldungen unter: pastorale.berufe@dioezese-linz.at

Info über verfügbare Plätze: hermine.szyhska@dioezese-linz.at, 0676-8776 1255

Seminare zu Kräuterheilkunde 2017

Termine und Informationen werden ab Jänner 2017 ausgeschrieben



Bewegungsangebot

In Kooperation mit der DFK haben wir folgendes Angebot erstellt:

Langsam-Lauf-Treff des DFK-Sport-Aktiv-Teams

Der Langsam-Lauf-Treff des DFK Sport-Aktiv-Teams ist ein offener Treffpunkt und Motivator für alle Laufsportbegeisterten und die die es noch werden wollen. Er soll dem gemeinsamen Lauferlebnis und Erfahrungsaustausch zum Thema Laufen dienen.

Der Lauftreff ist sowohl für Anfänger als auch für ambitionierte LäuferInnen geeignet, da die Länge der Strecke flexibel variiert werden kann.

Die Termine werden vom Organisator per Mail ausgeschrieben. Für die ausgeschrieben Termine kann man sich dann per Mail beim Organisator anmelden. Die Anmeldung ist vor allem für eventuelle wetterbedingte Absagen oder Terminverschiebungen notwendig.

Bei Interesse oder weiteren Fragen bitte einfach per Mail oder Telefon an den Organisator wenden. Damit werden Sie in den Mailverteiler für die Infos und Ausschreibungen eingetragen.

- Begleitung:** Wolfgang Reiter, Diözesane IT, NCA Indoor-Cycling Trainer, Hobbyläufer
Ort: **Linz-Urfahr**, Treffpunkt beim Gasthaus Lindbauer neben der Eisenbahnbrücke.
Von dort laufen wir die **LinzAG Laufstrecke Donaudamm**.
Termine: Einmal im Monat, je nach Jahreszeit nachmittags oder abends.
Kosten: keine
Anmeldung: ab September 2016, Mail: wolfgang.reiter@dioezese-linz.at oder mobil: 0676-8776 3777

Ernährung

Im Rahmen der Betriebsversammlung widmen wir uns dem Thema Ernährung:

Wurstsemmel adieu *Gesunde Ernährung im Büroalltag*

Oft sind die Tage im Büro vollgefüllt mit Terminen und Stress – zum Essen fehlt meistens die Zeit und die Pausen werden schon mal durchgearbeitet. Und wenn einen zwischendurch doch der Hunger packt, greift so mancher zur Wurstsemmel oder zum Schokoriegel. Doch gerade am Arbeitsplatz ist es wichtig, was wir zu uns nehmen, um auch längerfristig leistungsfähig zu bleiben. Im Rahmen dieses Workshops erfahren Sie, wie man sich trotz eines hektischen Büroalltags ausgewogen ernähren kann.

Referentin:

Mag.^a Iris Huber, Ernährungswissenschaftlerin, OÖGKK

Termin:

13. Oktober 2016, 13.30 Uhr

Ort:

Pfarrzentrum St. Johannes/Hart, Harterfeldstraße 2a, 4060 Leonding

Auf folgende Veranstaltungen des IPF möchten wir hinweisen:

Von der Lebenskunst, mit sich selbst befreundet zu sein Einen guten Umgang mit den eigenen Kräften lernen

Leitung:

Dr. Thomas Kellner

Termin:

13. Oktober 2016

Lebensschätze heben Biographieorientierung in der Seelsorge

Leitung:

Dr. Hubert Klingenberg

Termin:

11. - 12. Mai 2017

Anmeldung:

Institut Pastorale Fortbildung, Harrachstraße 7, 4020 Linz, 0732-771205-8108
ipf@dioezese-linz.at

Evaluierung psychischer Belastungen

Workshops zur Evaluierung psychischer Belastungen

Der seit Herbst letzten Jahres gesetzte Schwerpunkt im Rahmen des BGF-Projektes ist der **Förderung der psychischen Gesundheit** gewidmet. Damit haben wir auch eine gesetzliche Änderung (AschG-Novelle 2013) aufgegriffen. Diese sieht vor, dass psychische Belastungen am Arbeitsplatz hinsichtlich **Aufgabenanforderungen** und Tätigkeiten, **Organisationsklima**, **Arbeitsumgebung** sowie **Arbeitsabläufe und -organisation** zu ermitteln und **Maßnahmen** zu deren Beseitigung bzw. Reduzierung umzusetzen sind. Für jede Berufsgemeinschaft gibt es dazu einen **Informationsteil** in der Vollversammlung und einen halbtägigen **Workshop (WS)** mit entsendeten Personen (8 – 15). Anschließend werden die vorgeschlagenen Maßnahmen in der **Steuergruppe (STG)** bearbeitet, verabschiedet und umgesetzt. Der folgende Zeitplan informiert über die bereits durchgeführten bzw. fixierten Termine.

	2015			2016											
	Okt.	Nov.	Dez.	Jän.	Feb.	Mär.	Apr.	Mai.	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
PfarrassistentInnen	Info			WS		STG									
KH-SeelsorgerInnen							Info		WS	STG					
PastoralassistentInnen					Info							WS		STG	
AH-SeelsorgerInnen													Info		
JugendleiterInnen														Info	

Das Projekt wird noch bis zum Frühjahr 2017 laufen und bis zum Sommer 2017 abgeschlossen sein.



„Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein.“

Voltaire (1694 – 1778), frz. Philosoph u. Schriftsteller



Anfragen bitte an **Pastorale Berufe** unter **0732/77 26 76-1201**

Für den Inhalt verantwortlich:

Dir.ⁱⁿ Mag.^a Brigitte Gruber-Aichberger PMM

Layout: Egon Hauer, Redaktion: Mag. Hermine Harra-Szyhska

Druck: kb-offset Kroiss & Bichler GmbH & CoKG, Regau

Quellennachweise:

Titelseite: in Anlehnung an den Text im Stiegenhaus des Priesterseminars

Bilder auf Seite 4 – 5: www.gesund-kneippen.at