

## **Erster Gesundheitstag der Katholischen Gesamtkirchengemeinde**

**Viele Mitarbeiter sind der Einladung zum ersten Gesundheitstag der  
Katholischen Gesamtkirchengemeinde Tuttlingen gefolgt.**

Tuttlingen. Die Gesundheit ihrer Mitarbeiter liegt der Katholischen Gesamtkirchengemeinde als Arbeitgeberin ebenso wie der Mitarbeitervertretung am Herzen. Als Auftaktveranstaltung für das betriebliche Gesundheitsmanagement der Gesamtkirchengemeinde fand deshalb für alle Beschäftigten der erste Gesundheitstag im Katholischen Gemeindehaus St. Josef in Tuttlingen statt. Eingeladen waren alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Katholischen Kindergärten, der Katholischen Sozialstation, der Pfarrbüros, der Gemeindehäuser und des Verwaltungszentrums.



Alexander Wilks von der AOK erläutert das „Lebensmaßband“

An neun Stationen fanden Aktivitäten statt, wurden Messungen durchgeführt und persönliche Beratungen angeboten. Das abwechslungsreiche Programm drehte sich rund um die Themen Fitness, Bewegung, Entspannung und gesunde Ernährung. So wurden

beispielsweise Körperfettanalysen, Cardioscans, Sensomotoriktests, Biozoom, ABI-Messungen und zahlreiche weitere Tests angeboten. Mittels eines Alterssimulationsanzuges konnte man außerdem testen wie sich Altern anfühlt. Eine interessante und lehrreiche Ausstellung über den Fett- und Zuckergehalt verschiedener Lebensmittel sowie Informationen über Hautschutz, Hautreinigung und Hautpflege, Muskelentspannungsübungen, Atemtherapie und das Einüben neuer Datenautobahnen im Gehirn rundeten das Angebot ab.



Eine Mitarbeiterin der Sozialstation testet mit dem Alterssimulationsanzug wie sich Altern anfühlt

Über 80 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter waren der Einladung gefolgt und machten begeistert bei den angebotenen Aktivitäten mit. Für den Gesundheitstag konnten als Partner die Gesundheitskasse AOK, die Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege sowie die Gesundheitsmanagerin Isolde Gajo, die den Tag organisiert und koordiniert hat, gewonnen werden.



Isolde Gajo zeigt, dass durch einfache Ballübungen neue Datenautobahnen im Gehirn geschaffen werden können

Der Gesundheitstag war für die Teilnehmer und auch für die Akteure ein voller Erfolg. Der Tag bildete den Auftakt für weitere Maßnahmen innerhalb eines betrieblichen Gesundheitsmanagements für die Beschäftigten bei der Katholischen Gesamtkirchengemeinde Tuttlingen. Dabei sollen das Bewusstsein für die eigene Gesundheit, die Motivation und das soziale Miteinander gestärkt und gleichzeitig die Zufriedenheit an den Arbeitsplätzen erhöht werden. Mit den gesundheitsfördernden Maßnahmen will die Katholische Gesamtkirchengemeinde daher nicht nur die Leistungsfähigkeit und Motivation der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sichern, sondern sie so auch an die Organisation binden und neue gewinnen.



Die BGW informiert über Hautschutz und Hautpflege  
Tuttlingen, 30.05.2017