



## PRESSEMITTEILUNG

### Mehr als nur Fitness Erstmals Gesundheitstage bei der AWO Gelsenkirchen/Bottrop

Keine Ausrede mehr für den endlos hinausgeschobenen Sehtest beim Optiker, für den verpassten Check-Termin zur Kontrolle der Hörfähigkeit: All das konnten die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bei der AWO Unterbezirk Gelsenkirchen / Bottrop bei den ersten AWO-Gesundheitstagen „mit einem Rutsch“ erledigen. Und noch viel mehr.

#### „Abschalten - kurz und gut“

An den beiden AWO-Unternehmensstandorten Gelsenkirchen und Bottrop gab es an zwei Werktagen das Angebot, sich (während der Arbeitszeit) bei Gesundheitsfachleuten aus verschiedenen Bereichen über Themen wie „Starker Rücken“, „In Schwung kommen“, „Arbeit is(s)t lecker“, „Abschalten - kurz und gut“ zu informieren. Die praktischen Tipps sind leicht in den Arbeitsalltag zu integrieren, besonders berücksichtigt wurden zum Beispiel die unterschiedlichen Haltungen am Arbeitsplatz (Büro oder KiTas/Schulen). Dazu gab es die vielgefragten Angebote zum Seh- und Hörtest, Rücken-Check, Anregungen zur Gestaltung des Schreibtischs nach der Harmonielehre des Feng Shui, Tipps für den Weg zum Nichtraucher, Blutdruck-, Blutzucker-, Pulsmessung...

Die Gesundheitstage sind Teil des AWO-Konzepts, der „work-life-balance“ (*englisch für „Gleichgewicht von Arbeit und Leben“, abgekürzt WLB*) einen größeren Stellenwert einzuräumen. WLB möchte die verschiedenen Lebensbereiche Arbeit und Privatleben in einen zufriedenstellenden Einklang zu bringen. Für Berufstätige geht es nach diesem Ansatz meist um die Anforderungen im Job (*work*), die aus individueller Sicht als belastender und abseits-stehend vom (Privat-)Leben (*life*) wahrgenommen werden. Ein Einklang aller Lebensbereiche ist aber die Grundvoraussetzung für seelische und körperliche Gesundheit.

#### „Aktiv-Pause“

Immer mehr Arbeitgeber in Deutschland folgen diesem Konzept und sehen eine Mitverantwortung im Bereich WLB, aber auch große Chancen für die allgemeine Zufriedenheit und Motivation der Mitarbeiter im Unternehmen

Seit zwei Jahren 2011 beschäftigt sich die AWO Gelsenkirchen / Bottrop intensiv mit dem Thema. Zum Konzept gehören neben flexiblen Arbeitszeitmodellen u. a. die Kostenübernahme der Mitgliedschaft im Fitness-Studio, teilweise Übernahme der Kursgebühren für die hauseigenen Angebote der Familienbildung, Team-Teilnahme am Vivawest-Marathon, Mittagspause als „Aktiv-Pause“.

Alle Maßnahmen und Projekte werden intern ausführlich bekannt gemacht. Regelmäßige Befragungen und Auswertungen begleiten die Angebote und ermöglichen jederzeit eine thematische Anpassung an den aktuellen Bedarf.

Das feedback zu den Gesundheitstagen jedenfalls war positiv. „Vieles weiß man ja“, so eine Teilnehmerin, „aber im Alltag geht es leicht unter. Deshalb ist ab und zu eine kleine Auffrischung prima.“

Und es gab überraschende Erkenntnisse. Diese zum Beispiel, wichtig für Pädagogen in KiTas und Schulen: Ohren brauchen regelmäßige Ruhepausen und können sich dadurch nach starken Belastungen regenerieren.



BU:

AWO-Geschäftsführerin Gudrun auf der BMI-Waage, die viel mehr kann als nur das Körpergewicht anzeigen.

Weitere Informationen bei:

Nadine Urlacher, 0209 / 4094-119, [nadine.urlacher@awo-gelsenkirchen.de](mailto:nadine.urlacher@awo-gelsenkirchen.de)

Gelsenkirchen, 02.10.2013