



Stand 01	Info Point Aktionstag
Stand 02	Arbeitskreis Gesundheit
Stand 03	Kreissozialamt: Behindertenbeauftragte, Leitstelle Älter werden
Stand 04	Kreisumweltamt: Der Landkreis summt
Stand 05	Yoga-Gruppe in der Kreisverwaltung
Stand 06	Caritas „DIE BRIGG“, Streetworker
Stand 07	Gemeinschaftsschule Neunkirchen
Stand 08	Der Landkreis Neunkirchen lebt gesund, Wieder Fit! Wieder dabei!, Trinkwasser
Stand 09	Lauf-Gruppe in der Kreisverwaltung
Stand 10	Nordic-Walking-Gruppe in der Kreisverwaltung
Stand 11	Gesundheitsamt: Sozialer Dienst

Stand 12	Betriebliches Eingliederungsmanagement der Kreisverwaltung, Schwerbehindertenvertretung
Stand 13	BAD Gesundheitsvorsorge und Sicherheitstechnik GmbH
Stand 14	Mobile Massage in der Kreisverwaltung
Stand 15	Internationale Frauen-Kochgruppe
Stand 16	BAD Teststation: Augeninnendruckmessung
Stand 17	BAD Teststation: Venencheck
Stand 18	BAD: Ergonomie im Dienstfahrzeug
Raum 302	Aktivangebote
Raum 309	BAD: Arbeitsplatzergonomie



## AKTIONSTAG FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

9. Oktober 2015  
9:00 bis 16:00 Uhr  
im Gebäude des Kreisjugendamtes  
Saarbrücker Straße 1, 66538 Neunkirchen

## Herzlich Willkommen

Wir sind stolz darauf, Sie beim zweiten Aktionstag begrüßen zu dürfen.

Erstmals 2011 organisierte der Arbeitskreis Gesundheit, damals im Bürgerhaus in Neunkirchen, einen Aktionstag.

Ziel ist es, in der Verwaltung intern, aber auch extern die Arbeit des AK Gesundheit im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung transparent zu machen und die Bemühungen des Landkreises Neunkirchen auf seinem Weg zu einem betrieblichen Gesundheitsmanagement aufzuzeigen.

In diesem Jahr haben wir ganz bewusst als Austragungsort auf eines unserer Dienstgebäude zurückgegriffen. Damit kommen wir noch stärker den Bediensteten entgegen und verkürzen die Wege. Gleichzeitig tragen wir so zu den allgemeinen Sparbemühungen bei.

In diesem Jahr treffen die Besucher auf einen bunten Mix aus Messe, Information, Aktion, Bewegungs- und Entspannungsangebote, aber auch gutes gesundes Essen.

Wir freuen uns, Sie beim Aktionstag FIT UND GESUND begrüßen zu dürfen und freuen uns auf einen tollen Tag mit Ihnen.

Teilen Sie uns bitte Ihre Erfahrungen, Eindrücke, Erlebnisse und Wünsche mit und füllen Sie bitte die ausliegenden Feedbackbögen aus, damit wir noch besser und Ihren Wünschen noch gerechter werden können.

*Ihr Team vom AK Gesundheit*

AK Gesundheit, Landkreis Neunkirchen  
Wilhelm-Heinrich-Straße 36, 66564 Ottweiler

Telefon: 06824 906-1152

Email: [gesundheit@landkreis-neunkirchen.de](mailto:gesundheit@landkreis-neunkirchen.de)

Internet: [www.landkreis-neunkirchen.de/akgesundheit](http://www.landkreis-neunkirchen.de/akgesundheit)

## Vorträge

*alle Vorträge im Außenbereich im großen Zelt*

- 09:30 Uhr Nordic Walking,  
Gesunde Bewegung für Jeden
- 10:00 Uhr Psychische Belastung am  
Arbeitsplatz  
„Resilienz“ und „Umgang mit Stress“
- 11:00 Uhr Gesundheitsförderung/Gesundheits-  
management, Grundlagen, Inhalte,  
Nachhaltigkeit, Praxisbeispiele
- 13:00 Uhr Laufen und Lauftechnik
- 14:00 Uhr Psychische Belastung am  
Arbeitsplatz  
„Resilienz“ und „Umgang mit Stress“
- 15:00 Uhr Nordic Walking,  
Gesunde Bewegung für Jeden

## Essen

- 12:00 Uhr Gemeinsames Mittagessen  
*(Vor Anmeldung notwendig, Kosten 2,-€)*

**ganztägig** Gesundes Essen und Snacks, sowie gesunde Getränke erhalten Sie an den unterschiedlichen Infoständen.

## Aktiv Angebote

*in den jeweils angegebenen Räumlichkeiten*

- 09:30 Uhr Yoga (Raum 302)
- 10:00 Uhr Nordic Walking durch den Hütten-  
park (Treff: Stand 10)
- 10:30 Uhr Propriozeptions Training  
(Raum 302)
- 11:30 Uhr Yoga (Raum 302)
- 12:30 Uhr Propriozeptions Training  
(Raum 302)
- 13:30 Uhr Laufen durch den Hüttenpark  
(Treff: Stand 9)
- 13:30 Uhr Yoga (Raum 302)
- 14:30 Uhr Propriozeptions Training  
(Raum 302)
- 15:30 Uhr Nordic Walking durch den Hütten-  
park (Treff: Stand 10)
- 15:30 Uhr Yoga (Raum 302)

**ganztägig** Mobile Massage (Stand 14)

**ganztägig** Ergonomieberatung am  
Arbeitsplatz (Raum 309)

**ganztägig** Ergonomieberatung im  
Fahrzeug (Stand 18)

**ganztägig** Augeninnendruckmessung  
(Stand 16)

**ganztägig** Venencheck (Stand 17)

**ganztägig** Mit-Mach-Aktionen und  
Angebote an den Ständen