

**Gesundheitsmanagement 2019**  
**St. Johann in Tirol, Wörgl und**  
**Unterradlberg**



Österreichische Post AG – Info.Mail Entgelt bezahlt

**Programm Gesundheitsmanagement 2019**

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,  
 mit unserem Programm zur Gesundheitsförderung und den zahlreichen Impulsen zur gesunden Lebensgestaltung, haben wir durch Sie im vergangenen Jahr zahlreiche positive Rückmeldungen erhalten.

Unser breites Angebot an Beratungen, Kursen und Vorträgen hat viele von Ihnen erreicht. Wir sind aber als Team auch weiterhin gefordert, dieses Angebot bzw. Bewusstsein für die gezielten Aktionen zu optimieren. Sprechen Sie uns an! Wir freuen uns auf ihr Feedback!

Auch 2019 setzen wir wieder gezielte Schwerpunkte im Rahmen des EGGGER-Gesundheitsmanagements.

Ein Höhepunkt im kommenden Jahr wird sicher das Mitarbeiter- bzw. Familienfest sein. Gerne informieren wir zeitnah darüber.

Bleiben WIR in Bewegung.

Ihr Team Gesundheitsmanagement

**Ihr Team Gesundheitsmanagement**

**SJO**



Thomas Pointner Elisabeth Krainz Angelika Seeländer Carolin Schröter

**SJO**



Andrea Foidl Franz Koidl Hannes Schweigkofler

**WOE**



Barbara Wäger Daniela Haidacher Gerhard Raab Marco Deutschmann

**URB**



Andrea Schüssler Franz Schinnerl Christine Müller Franz Gleiß

**Darum Gesundheitsmanagement bei EGGGER**

- EGGGER legt Wert auf gesunde Mitarbeiter, die gerne bei EGGGER arbeiten und stolz auf die Firma sind.
- Unser Angebot schafft Bewußtsein, dass Gesundheit einen Wert hat und Vorsorge wichtig ist.
- Wir geben Anregungen durch unser Gesundheitsmanagement bei EGGGER zur Förderung.
- Jeder kann selbst einen Beitrag leisten, um bis ins Alter fit zu bleiben.
- Gemeinsame sportliche Aktivitäten fördern auch die Zusammenarbeit im Betrieb.

**Betriebsärztliche Leistungen**

- Impfungen (Tetanus, Grippe, Zecken usw.)
- Seh- und Hörtest
- gezielte Vorsorgeaktionen
- Erstversorgung akut Erkrankter oder Verletzter
- Betriebsärztliche Sprechstunden
- Beratung und Unterstützung in allen Fragen der Erhaltung der Gesundheit am Arbeitsplatz

**SJO Dr. Elisabeth Krainz**  
 050 600-10 218 oder 0664 / 210 78 83  
 Bitte um Terminvereinbarung. Sprechstunden:  
 Montag 13.00 bis 17.00 Uhr im Werk (altes Bürogebäude)  
 Mittwoch 08.00 bis 13.00 Uhr im Stammhaus

**WOE ArbeitsmedizinerIn – Arbeitsmedizinisches Zentrum Hall**  
 050 600-13066  
 Sprechstunde: wird gesondert bekannt gegeben

**URB Dr. Franziska Popelak**  
 06 99 / 133 77 990 oder DW 12282  
 Sprechstunde: jeden Donnerstag  
 von 12.00 bis 16.00 Uhr



**Wichtige Telefonnummern**

**Notrufnummern**  
 Feuerwehr (0) 122, Polizei (0) 133, Rettung (0) 144  
 Merkhilfe: alphabetische Reihenfolge F, P, R

**Alarm – Rettungskette**  
**WO ist der Notfall?** (EGGER Werk SJO, Büronummer, Halle)  
**WAS ist geschehen?**  
**WIEVIELE** Personen sind verletzt?  
**WER ruft an?**  
 Das Gespräch wird immer von der Rettungsleitstelle beendet!



Bei Festnetzanruf muss die 0 vorgewählt werden, bei Mobiltelefonen entfällt die 0.

**Der Defibrillator – hilft Leben retten**  
 Der Defibrillator kann unter folgenden Nummern angefordert werden:

- SJO** Vermittlung/Stammhaus 10 002  
 Controll Schaltwarte 80 735  
 Magazin/Instandhaltungsgebäude 80 406  
 Roan/Gang Erdgeschoss 80 703
- WOE** Zentraler Leitstand 13101 oder 83100
- URB** Portier 12 190 oder 12 191  
 Bürogebäude 12 000  
 Controll Schaltwarte 12 403  
 Instandhaltung 12 166



**NEU**

... für Ihre persönlichen „Fragen“



**Andrea Foidl,**  
 Sachbearbeiterin Verkauf ID Export  
 Dipl. Vital- und Gesundheitstrainerin  
 T 0 50 600-10928  
 andrea.foidl@egger.com

„Today I choose ... happiness.“

- Fühl dich wohl mit der Ernährung, die zur dir passt
- Wege zu mehr Entspannung und Gelassenheit
- Bewusstsein für gezielte Stressprävention
- Rückenschmerzen, was kann ich dagegen tun?

Ein Leben auf der Überholspur – das kennst du sicher auch. Der Gedanke alles gleichzeitig und schneller erledigen zu müssen, ist vielleicht schon so tief in deinem Kopf verankert, dass er dich daran hindert, achtsam mit dir selbst umzugehen? Mit der richtigen Bewegung – am besten an der frischen Luft – einer ausgewogenen Ernährung und positiven Gedanken kannst du deinen Körper ganz einfach unterstützen **gesund und fit zu bleiben**. Ein paar Tipps von mir dazu findest du laufend in unserem neuen EGGGERnet. Gerne kannst du dich auch direkt bei mir melden. **Ich freue mich!**



**Gütesiegel Betriebliche Gesundheitsförderung**

Für unser erfolgreich umgesetztes Gesundheitsmanagement sind wir mit dem Gütesiegel für betriebliche Gesundheitsförderung ausgezeichnet worden. Dieses wird von der Gebietskrankenkasse als Träger des Netzwerkes und dem Gesundheitsministerium verliehen.

# Aktivitäten – St. Johann in Tirol

Vortrag Resilienz

**NEU**

Mai

Tennischnupperkurs

Frühjahr

Ernährungsvortrag mit Angelika Kirchmaier

**NEU**

Mai

Trailrunning

Juni

Kaisercross

Frühjahr/Herbst

Selbstverteidigung für Frauen – Impulsabend

**NEU**

Herbst

Klettern Bouldern

Herbst

Kraulkurs für Starter

Herbst

Teeaktion

Winterzeit

Obst- und Joghurttage

6 Monate im Jahr

Blutspendetag

Herbst

DeepWork

Frühjahr/Herbst

Rückenfit

Frühjahr/Herbst

Der kleinste Kräutergarten für die Gesundheit

Frühjahr

Physiotherapeutin für gewerbliche Mitarbeiter

Frühjahr/Herbst

Stressprävention

**NEU**

Herbst

Pilates

Frühjahr

Fitness im Fitnesstreff archeneo

**ARCHENEO FITNESSSTREFF**

ganzjährig

Tourengehen für Einsteiger

**NEU**

Januar

Ermäßigter Eintritt – Saunabereich Kaiserquell in Kirchdorf

Wintersaison

Yoga-Kurs

Herbst

Ermäßigter Eintritt für Sauna und Hallenbad im Panorama in St. Johann

Wintersaison

# Wörgl

Apfelkorb

September – April

Raucherentwöhnung – Zuschuss von EGGER

**NEU**

ganzjährig

Lungenfunktionstest

**NEU**

Frühjahr

Saunieren ist „xund“ – Punktekarten WAVE

ganzjährig

Zirkeltraining

**NEU**

Frühjahr

Psychologische Unterstützung zu privaten und beruflichen Themen

**NEU**

ganzjährig

Stressreduktion durch die richtige Kommunikation

**NEU**

Herbst

Rücken-Fit-Vortrag Mein Weg zum gesunden Rücken

Frühjahr

Richtig Kneippen Stärkung des Herz-Kreislaufsystems durch richtige Kneippanwendungen

**NEU**

Frühjahr

BIA-Neu- und Folgemessungen

Herbst

Stresslevelmessung

Herbst

# Unterradlberg

G'sund und fit durchs Leben – ein spezielles Ganzkörpertraining

**NEU**

Frühjahr/Herbst

Lungenfunktionstest

Frühjahr

Klettern Bouldern

**NEU**

Frühjahr

Raucherentwöhnung mit Laserakupunktur

**NEU**

Frühjahr

Schnupperkurse bei GoActive

**NEU**

ganzjährig

Lungenröntgenbus

Frühjahr

Tauchen – Schnupperkurs

**NEU**

Sommer

Apfelkorb

täglich Oktober – Februar

Vortrag Resilienz

**NEU**

Herbst

PSA-Wert Untersuchung

Herbst

Blutspendeaktion

Februar

Zeckenimpfung + Gripeschutzimpfung

Frühjahr/Herbst

Physiotherapie am Arbeitsplatz

ganzjährig

Weitere Infos zu den Aktivitäten erhalten sie im **neuen EGGERnet** und als Aushang im Werk!

# WIR VON EGGER!

In unserer Personalabteilung erhalten Sie Informationsbroschüren zu:

- Rauchfrei am Arbeitsplatz
- HANDbuch „Hände gut, alles gut!“
- Ernährung
- Bewegung