

Gesundheitsmanagement

Ihr persönliches  
Programm 2024

St. Johann in Tirol, Wörgl und Unterradlberg

Liebe Mitarbeiter:innen,

wir freuen uns, Ihnen das neue Programm unseres betrieblichen Gesundheitsmanagements für das Jahr 2024 präsentieren zu dürfen! Dieses gibt Ihnen einen ersten Überblick über die vielfältigen Angebote, die wir speziell für Ihr Wohlbefinden und die Stärkung Ihrer Gesundheit für das kommende Jahr entwickelt haben.

In einer schnelllebigen Welt, in der wir zunehmend gefordert sind, möchten wir sicherstellen, dass Sie sich sowohl physisch als auch mental gesund und ausgeglichen fühlen. Unser betriebliches Gesundheitsmanagement bietet Ihnen eine breite Palette an Möglichkeiten, Ihre Gesundheit zu fördern und zu erhalten. Von Fitness- und Entspannungsangeboten über Präventionsmaßnahmen bis hin zu Einzelcoachings mit unseren Arbeitspsychologen – wir möchten Sie dabei unterstützen, ein gesundes Gleichgewicht zwischen Arbeit und Privatleben zu finden.

Es ist uns wichtig, dass Sie die Angebote aktiv nutzen und davon profitieren können. Unsere Expert:innen stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite und begleiten Sie auf Ihrem individuellen Weg zu mehr Wohlbefinden. Denn Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen!

Bleiben WIR gemeinsam in Bewegung!  
Ihr Gesundheitsmanagement Team

Arbeitsmedizinische Vorsorge

- Impfungen (Tetanus, Grippe, Zecken usw.)
- Sehtest
- 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

T 0664/210 78 83 oder 050600/10218

Bitte um Terminvereinbarung:

Montag 11:30 bis 17:30 Uhr

Mittwoch 07:30 bis 13:30 Uhr

im Hochregallager 2. Stock (über Bierlager) **NEU**

WOE Dr. Bernadette Trenkwaller

T 050600/13066

Sprechstunde: jeden zweiten und vierten Dienstag von 10:00 bis 15:00 Uhr

URB Dr. Kristin Siedler-Daxelmüller

T 0676/3627851 oder 050600/12282

Sprechstunde: jeden Dienstag von 11:00 bis 16:00 Uhr



Gütesiegel Betriebliche Gesundheitsförderung

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

Ihr Team Gesundheitsmanagement

SJO



Carolin Schröter



Franz Koidl



Hannes Schweigkofler



Elisabeth Krainz



Thomas Pointner

WOE



Sabrina Figl



Martin Atzl



Armin Bliem



Christian Feiersinger

URB



Christine Müller



Erich Spiegl



Jakob Hofer



Michael Moser

Wichtige Telefonnummern

Feuerwehr **(0) 122**, Polizei **(0) 133**, Rettung **(0) 144**  
Werksrettung SJO **+43 50600 80144**

Das Gespräch wird immer von der Rettungsleitstelle beendet!

Festnetzanruf: 0 vorwählen, **Mobiltelefon**: entfällt die 0



Rettungskette:

**WO ist der Notfall?** (Werk SJO, WOE, URB, Gebäude, Halle, ...)

**WAS ist geschehen?**

**WIEVIELE Personen sind verletzt?**

**WER ruft an?**



Der Defibrillator – hilft Leben retten

Defibrillator unter folgenden Nummern anfordern:

SJO	Eingang Portier <b>NEU</b>	050600/80285
	Vermittlung/Stammhaus	050600/10002
	Contiroll Schaltwarte	050600/80735
WOE	Magazin/Instandhaltungsgebäude	050600/80406
	Roan/Gang Erdgeschoss	050600/80703
	Zentraler Leitstand	050600/13101, 83100
URB	Portier	050600/12190, 12191
	Bürogebäude	050600/12000
	Contiroll Schaltwarte	050600/12403
	Instandhaltung	050600/12166

Mentale Gesundheit

Berufliche oder private Herausforderungen?

Gerade in schwierigen Phasen hilft ein persönliches und vertrauensvolles Gespräch, um eigene Sorgen oder Ängste zu lindern und individuelle Lösungsansätze zu finden. Daher gibt es an unseren Standorten Gesprächsangebote mit ausgebildeten Spezialisten, welche anonym (persönlich oder telefonisch) in Anspruch genommen werden können. Die Kosten werden von EGGER übernommen.

**SJO:** ab Februar 2024 – 2x im Monat, donnerstags (12:00 – 16:00) vor Ort im Werk. Jederzeit telefonisch oder online. Individuelle Termine können unter **T 0650 / 4454134** oder **barbara@praxis-hellweger.at** vereinbart werden.

**WOE:** am 05.02., 06.05., 07.10., 25.11.2024 von 09:00 bis 14:00 Uhr. Individuelle Termine können gerne unter **T 0676 / 841146216** oder **v.haslwanter@arbeitsmedizin-hall.at** vereinbart werden.

**URB:** donnerstags von 10:00 bis 12:00 Uhr. Individuelle Termine können unter **T 0664 / 1542384** oder **050600 / 12282** mit Mag. Renate Lipp vereinbart werden.

**Österreichweite anonyme und kostenlose Telefonberatung**

**Telefonseelsorge:** (0 – 24 Uhr, kostenlos) – **T 142**

**Krisenintervention:** (Mo – Fr, 10 – 17 Uhr) – **T 01 / 406 95 95**

**Berufsverband Österreichischer PsychologInnen:**

(Mo – Do, 9 – 13 Uhr) – **T 01/5048000**

Ihr Bikeleasing – Zeit umzusatteln

EGGER als engagierter Arbeitgeber achtet auf die umweltschonende und gesunde Form der Mobilität. Daher freuen wir uns, Ihnen Ihr persönliches Bikeleasing anbieten zu können.

Die Bezahlung des Bikes im Rahmen des Leasingangebots ermöglicht Ihnen eine deutliche Ersparnis gegenüber dem Barkauf, durch einen Lohnabgaben- und MwSt.-Vorteil. Die monatlichen Leasingraten werden direkt mit Ihrem Bruttolohn verrechnet.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte direkt an Ihren Ansprechpartner in der Personalverrechnung.





# St. Johann in Tirol

**Teeaktion**  
für gewerbliche  
Mitarbeiter



Wintersaison

**Einzelcoaching**  
mit unserer Expertin für berufliche  
und private Anliegen

Mag. Barbara Hellweger  
(Vor Ort oder telefonisch)

**NEU**

ganzjährig

**Ergonomie am Arbeitsplatz**  
mit unserer Physiotherapeutin –  
Richtig arbeiten, Rückenschmerzen  
vorbeugen

**NEU**

Frühjahr/Herbst

**Sehtest**  
für Produktion



Frühjahr

**Rückenbeschwerden?**  
(Ruheraum nur für Produktion)

in der  
Pause

bei akuten  
Schmerzen

**NEU**



ab Frühjahr 2024/ganzjährig

**Vital-Kurs**  
Ganzkörpertraining,  
Schwerpunkt Rücken



Frühjahr/Herbst

**Crossfit**

Frühjahr/Herbst

**Fitnesscenter –  
vergünstigter Eintritt**

ARCHENEO  
FITNESSTREFF

**KRAFTRAUM**  
ATHLETIC TRAINING

**INVI3E**  
THE GYM

Fühl Dich NEU

**INJOY**  
INTERNATIONAL SPORTS & WELLNESSCLUBS

ganzjährig

**Gehöruntersuchung**



Frühjahr

**Bewegung in der Natur**  
Wandern mit EGGER

**NEU**



ganzjährig

**Vorsorgeuntersuchung**  
durch unsere Betriebsärztin

Frühjahr

**Melanom-  
untersuchung**  
durch externe  
Hautärztin

**NEU**



Frühjahr

**Einzelcoaching**  
mit unserer Expertin für berufliche  
und private Anliegen

Mag. Renate Lipp

ganzjährig

**Vorsorgeuntersuchung**  
durch unsere Betriebsärztin

Herbst

**Schröpfen,  
Fastenbegleitung**



ganzjährig

**Fit und Gesund**  
Die Bedeutung von  
Bewegung für ein  
gesundes Leben

Dominik Landertinger



**NEU**

Herbst

**Physiotherapeutin**  
für gewerbliche Mitarbeiter

erweitertes  
Angebot

**NEU**

Frühjahr/Herbst

**Obsttage**  
Angestellte & Arbeiter:  
1 x wöchentlich im Jänner, März,  
Mai, September, November



**Teeaktion**  
für gewerbliche  
Mitarbeiter



Wintersaison

**Workshop:  
Gesunde  
Jause**



**NEU**

Herbst

**Bouldern**  
Schnupperkurs



**NEU**

Herbst

**Radchallenge**  
Für alle die Spaß am Radfahren ha-  
ben, jeder Fahrradkilometer zählt

Frühjahr

**Blutspendetag**

**+**

**ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ**

22. Februar 2024

**Bewegungsapparat**  
stärken am Arbeitsplatz

**NEU**

ganzjährig

**Wirbelsäulentraining  
und Workshop  
Gesunder Rücken**

**NEU**

Frühjahr

**Lungenröntgenbus  
des Landes NÖ**  
am Werksgelände

**NEU**

Frühjahr

**Obsttage**  
1 x wöchentlich Bananen  
im Jänner und Februar  
täglich frische Äpfel  
von Oktober – Februar



Weitere Infos zu den Aktivitäten  
erhalten Sie im **EGGERnet**,  
**EGGERmobile** und als  
Aushang im Werk!



**EGGER LÄUFT**  
FÜR DEN GUTEN ZWECK

auch 2024

**Themen zur mentalen Gesundheit – für alle Standorte**

**Yoga**  
Vinyasa Flow Level 1–2  
für Einsteiger und leicht  
Fortgeschrittene Yogis  
inkl. Livestream

**Live-  
stream**



Frühjahr/Herbst

Live oder im Nachgang per Aufzeichnung

**Akutstress meistern**  
unter höchstem Druck zielsicher  
korrekte Entscheidungen treffen

Patrick Mocker



**NEU**

14. März 2024

**Prosilienz**  
Aus den Krisen von morgen  
für heute lernen

Sebastian Mauritz




**NEU**

04. April 2024

Live oder im Nachgang per Aufzeichnung

**4 Gewinnt**  
Höhenflug, Absturz (Burnout) und  
Comeback in Balance – mein langer  
Weg zurück ins Leben

Sven Hannawald  
(Speaker und Autor für Gesundheit)



**NEU**

08. Mai 2024