

Gesundheit ist nicht alles,  
aber ohne Gesundheit ist alles nichts.

Arthur Schopenhauer



#### Für Fragen oder Anregungen

zu unseren Monatsaktionen sowie zu unserem Gesundheitsvorsorge-Angebot stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung:

Mona Fleischmann  
Personalreferentin  
Tel. +49 89 99 135-361  
mona.fleischmann@sahlberg.de

### Unsere Gesundheitsleistungen für Sie auf einen Blick

#### Betriebsärztlicher Dienst (BÄD)

Hauptaufgabe ist, die Gesundheit der Beschäftigten am Arbeitsplatz zu erhalten und zu fördern. Wie jeder andere Arzt unterliegt auch der Betriebsarzt dabei der ärztlichen Schweigepflicht.

#### TK-Gesundheitscoach

Der kostenfreie TK-Gesundheitscoach unterstützt Sie, gesundheitliche Ziele zu erreichen, z. B. mit Hilfe von Coachings und Online-Kursen.

Der Login funktioniert wie folgt:

- ▶ <https://aktion.ecoach.tk.de/#/kampagne/pumperlgsund2020> aufrufen.
- ▶ Gutscheincode *pumperlgsund2020* eingeben.

#### pme Familienservice

Dieser Service bietet Ihnen Unterstützung und Beratung bei der Pflege von Angehörigen, bei der Kinderbetreuung oder in schwierigen Lebenssituationen. Rufen Sie einfach an: +49 89 544 79 40.

#### JobRad

Mit dem Rad zur Arbeit? Mit JobRad können Sie hochwertige Fahrräder und E-Bikes zu günstigen Konditionen erwerben. Regelmäßiges Fahrradfahren hält fit, Sie sparen Tankkosten und Sie tun der Umwelt etwas Gutes.

#### Massage

Einmal pro Monat bieten wir Ihnen eine entspannende Massage bei einem/r professionellen Massagetherapeuten/in.

#### Yoga

Yoga stärkt nicht nur die Psyche und den Geist, sondern macht auch den Körper fit. Nutzen Sie unser langfristiges Inhouse-Yoga-Programm mit Trainerin Larisa Vlasov.

# Pumperl 2020

Gesund mit SAHLBERG





## Januar

*Lecker und leicht – ab 20.01.20*

Genießen Sie in unserem Betriebsrestaurant zwei Wochen leckere und gesunde Gerichte nach Rezepten der Brigitte-Diät.



## Mai

*Blutwerte – 14.05.20*

Lassen Sie Ihr Blut von unserer Betriebsärztin untersuchen. Sie erhalten im Anschluss eine Auswertung, die Ihre Blutwerte und deren Bedeutung für die Gesundheit erklärt.



## September

*Gripeschutz – 15.09.20*

Die nächste Grippewelle kommt bestimmt! Ab September haben Sie die Möglichkeit, sich bei unserer Betriebsärztin gegen Grippe impfen zu lassen.



## Februar

*Die Heilkraft der Natur – 11.02.20*

Kräuterpädagogin Sonja Walter informiert Sie in einem Vortrag, welche Kräuter und Hausmittel unsere Abwehrkräfte stärken.



## Juni

*1. Hautkrebs-Screening – 04.06.20*

Frühzeitig erkannt, kann Hautkrebs gut behandelt werden. Lassen Sie Ihre Haut von unserer Betriebsärztin auf auffällige Muttermale untersuchen.



## Oktober

*Augen-Check – 13.10.20*

Unsere Betriebsärztin kontrolliert Ihre Augen auf „Grünen Star“ – eine Augenerkrankung, bei der die Sehnervfasern fortschreitend zerstört werden. Plus Überprüfung Ihrer Sehstärke.



## März

*Gut verdaut? – 10.03.20*

Informieren Sie sich bei einem Vortrag unserer Betriebsärztin über die Wichtigkeit des Darms für die allgemeine Gesundheit und nutzen Sie einen Mini-Bluttest zur Darmkrebsvorsorge.



## Juli

*2. Hautkrebs-Screening – 23.07.20*

Auch im Juli haben Sie die Möglichkeit Ihre Haut von unserer Betriebsärztin kontrollieren zu lassen.



## Oktober

*Rückentraining – ab 15.10.20*

Ein starker Rücken beugt Verspannungen und Verletzungen vor. Wir bieten wieder ein Rückentraining bei Trainer Thomas Klein, voraussichtlich 8-mal jeweils donnerstags ab 17 Uhr, an.



## April

*Mit Resilienz gegen Stress – 21.04., 23.04., 30.04., 07.05.*

Die Gründe für Stress sind vielfältig. Lernen Sie in einem 4-teiligen Seminar mit Business Coach Alexander Buch Techniken und Methoden kennen, um Ihre Stressbelastung zu beseitigen.



## August und Dezember

*Freie Sprechstunden bei Frau Dr. Willert*

Die Sprechstunden-Termine finden Sie im Intranet unter „Pumperl-Programm“ und „Betriebsärztlicher Dienst“.



## November

*Patientenverfügung – 10.11.20*

Sorgen Sie für den Fall der Geschäfts-/Einwilligungsunfähigkeit infolge einer Krankheit/hohen Alters vor! Der PME-Familienservice informiert Sie in einem Vortrag.