

Programm zum Gesundheitstag

Innerbetriebliche Gesundheitsförderung

9: 00 Uhr bis 9: 30 Uhr Begrüßung und Eröffnung
Herr Bundesminister Alois Stöger diplomé

Vorträge:

9:30 Uhr bis 10.30 Uhr

„Was bedeutet Burnout?“

Herr Mag. Claus Polndorfer,
stvtr. Leiter des PD der SIAK im BMI

Bewegungsprogramm:

9:30 Uhr bis 10.30 Uhr

„Let´s Smovey“

Trainer: Herr Wolfgang Cyrol,
Sport-, Vital und Wellness GmbH.

10:30 Uhr bis 10:45 Uhr
Kaffee- und Obstpause

10:45 Uhr bis 12:45 Uhr

„Präsentation von familienfreundlichen Maßnahmen des BMG“
sowie ein Vortrag zum Thema

„Mobbingpräventionsstrategie“

mit anschließender Diskussion mit den Konfliktberaterinnen.

Frau HR Dir. Christine GUBITZER

Vorsitzende-Stellvertreterin der Gewerkschaft Öffentlicher Dienst

12:45 Uhr bis 13:00 Uhr
Kaffeepause mit gesunder Jause

13:00 Uhr bis 13:45 Uhr

„Impulsvortrag zum Thema „Die Wirbelsäule – unsere häufigste Quelle für
Beschwerden“

Hr. Prim.Univ.Doiz.Dr. Martin Friedrich

13:45 Uhr bis 14:30 Uhr

Workshop „Gesunder Rücken“

Ergotherapeuten sowie Physiotherapeutinnen
animieren zum Mitmachen.

Präventive Angebote zum Ausprobieren führen Sie durch die Gesundheitsstraße und bieten Ihnen zusätzlich die Möglichkeit zu einem Gesundheitscheck.

Die Gesundheitsstraße von 9:00 Uhr bis 15:00 Uhr

Präventiver Vorsorgecheck der BVA (5 Risikencheck)



Ein Ärzteteam der BVA steht Ihnen im Rahmen einer Gesundenuntersuchung zur Verfügung und prüft gerne Ihren Blutdruck, Gesamtcholesterin, Blutzucker, Harnsäure und Ihr Körperfett.

Lungenfunktionsmessung



Die Betriebsärztin des BMG, Frau Mag.Dr. Andrea-Ruth Spira bietet Ihnen eine Lungenfunktionsmessung an.

Leistungsdiagnostische Untersuchung



Sportwissenschaftler vom Institut für Sportmedizinische Beratung führen auf Wunsch mit Ihnen einen 5-minütigen Test am Fahrradergometer durch, um die Kreislaufreaktion und das Stoffwechselverhalten zu ermitteln. Anschließend wird am Ohr Blut abgenommen und das Laktat gemessen. Dieser ermittelte Testwert dient als Grundlage für eine persönliche Trainingsempfehlung und eine kurze Trainingsberatung.

Massageangebot



Herr Ilja Kade, ausgebildeter Heil- und Sportmasseur bietet Ihnen die Gelegenheit zu einer entspannenden Massage.

Ernährungsstraße /Kariesprophylaxe



2 Zahngesundheitserzieherinnen vom Verein für Prophylaktische Gesundheitsarbeit zeigen Ihnen mögliche Wege zur gesunden Ernährung; helfen Ernährungsfallen aufzudecken und gesunde Lebensmittel spielerisch in Ihren Speiseplan einzubauen.

Machen Sie mit beim Zuckerquiz und erfahren Sie mehr über das Programm Tiptop Kariesstop vom Fonds Gesundes Wien - denn: Süßigkeiten schädigen auch Ihre Zähne. Wie zeigen Ihnen die möglichen Auswirkungen von Fehlernährung auf Ihr Gebiss.

Ernährungscheck



Machen Sie mit beim Ernährungscheck und erfahren Sie mehr über Ihre Essgewohnheiten. Die Ernährungswissenschaftlerin, Frau Dipl.oec.troph. Brigitte Macho wertet Ihren Ernährungscheck gerne aus und hilft Ihnen mögliche Ernährungsfallen am Arbeitsplatz aufzudecken und empfohlene Lebensmittel in Ihren Speiseplan einzubauen.