

Pflege- und
Gesundheitstag 2013

Pflege- und Gesundheitstag

HEUTE

MORGEN



Heute für morgen

Vorsorgen

Umsorgen

Für sich sorgen

22. Oktober 2013

8:30 Uhr bis 16:00 Uhr

Bistumshaus St. Otto

Rahmenprogramm	3
Kinderbetreuung	3
Willkommen	4
Programm	6 - 22
Vorsorgen	6
	Vorträge 6
	Informations- und Aktionsstände 8
	Schnupperkurse und Workshops 9
Umsorgen	10
	Vorträge 10
	Informations- und Aktionsstände 12
Für sich sorgen	14
	Vorträge 14
	Informations- und Aktionsstände 15
	Schnupperkurse und Workshops 17
Ortsplan	23
Zeitplan	24
Arbeitsrechtliches	26
Anmeldung	Extradatai



Programmnummer



Vortrag



Informations- und
Aktionsstand



Schnupperkurse und
Workshops

Rahmenprogramm

Eröffnung durch Generalvikar Georg Kestel um 8:30 Uhr im Foyer des Bistumshauses.

Im Speisesaal gibt es gesunde Snacks und Drinks.

Um 12:00 Uhr und 14:00 Uhr spielt für Sie eine Musikgruppe.

Kinderbetreuung

Wir bieten eine Kinderbetreuung im Raum der KEB (Raum E.48) an. Bitte bei der Anmeldung ankreuzen!

Willkommen!

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir begrüßen Sie ganz herzlich zum Pflege- und Gesundheitstag 2013 für Mitarbeitende im Bereich der MAV Verwaltung, des Erzbischöflichen Jugendamtes und der MAV Pastorale Dienste und Religionslehrkräfte i. K. sowie für die Priester und Diakone der Erzdiözese Bamberg!

Als Resultat der Befragung zur besseren Vereinbarkeit von Beruf und Familie hat ein Arbeitskreis* eine breite Palette von Angeboten für diesen Gesundheits- und Pfllegetag organisiert. Unter dem Motto „Vorsorgen - Umsorgen - Für sich sorgen“ finden Sie Vorträge, Workshops und Aktions- bzw. Informationsstände, die für die unterschiedlichen Lebenssituationen aller Beschäftigten passend sind:

- Sie sind eingeladen, für sich zu sorgen, indem Sie sich über gesundheitliche Themen informieren und verschiedene Bewegungs- und Entspannungsangebote ausprobieren.
- Wenn Sie Angehörige pflegen und unterstützen, erfahren Sie alles rund um ambulante Pflege, Pflegeheime und über finanzielle und psychosoziale Aspekte der Pflege.
- Sie können für sich selbst vorsorgen, bei freiwilligen Check-Up-Untersuchungen mitmachen oder sich über Beihilfeleistungen, Patientenverfügung, barrierefreies Wohnen und vieles mehr informieren.

Die Bewegungsangebote sind in Alltagskleidung durchführbar. Für manche Schnuppertrainings ist Sportkleidung vorteilhaft. Im Bistumshaus werden daher ausreichend Umziehmöglichkeiten zur Verfügung gestellt.

Nutzen Sie die vielfältigen Möglichkeiten, Ihr gesundheitliches Wohlbefinden zu steigern und auf einfache Art und Weise sich mit dem Thema Vorsorge bzw. Vereinbarkeit von Beruf und Pflege auseinanderzusetzen.

Um besser planen zu können, bitten wir um eine Rückmeldung bis zum 4. Oktober 2013!

Selbstverständlich bieten wir an diesem Tag eine Kinderbetreuung an.

Wir freuen uns auf Sie!

Georg Kestel
Generalvikar

Andrea Krapf
Gleichstellungsbeauftragte

Stefan Alexander
Sprecher des
Priesterrates

Valentin Weller
Vorsitzender der
MAV Verwaltung

Christine Taistra
Vorsitzende der
MAV Erzbischöfliches
Jugendamt

Johannes Hoppe
Vorsitzender der
MAV Pastorale Dienste
und Religionslehrkräfte i. K.

*Mitglieder des Arbeitskreises:

Inge Augsburgsberger - DIAG-MAV,

Andrea Bauer - Personalentwicklung,

Johannes Hoppe - MAV Pastorale Dienste und Religionslehrkräfte,

Silke Kastner - Hospizverein Bamberg e. V.,

Andrea Krapf - Gleichstellungs-Stelle,

Anneliese Stöcklein - MAV Erzbischöfliches Jugendamt,

Valentin Weller - MAV Verwaltung

1 **Barrierefreiheit: Das müssen Wohnungen können**

Barrierefreies Wohnen bedeutet Wohnungen so zu planen und zu bauen, dass sie von allen Menschen ohne fremde Hilfe und ohne jegliche Einschränkung genutzt werden können.

Verschaffen Sie sich einen Überblick zu den geltenden Gesetzen und Normen sowie zu den aktuellen Anforderungen an barrierefreie Wohnungen und deren Umfeld. Ein Vortrag mit Beispielen aus dem Alltag.



Leitung: Maria Böhmer, Architektin, Dipl.-Ing. (FH)
Ort: Gruppenraum 4 (1.52)
Zeit: 10:00 Uhr, 14:30 Uhr
Dauer: ca. 45 Min.

2 **„Alt und pflegebedürftig werden immer nur die anderen!“**

Tipps und Tricks für die Gestaltung des häuslichen Umfeldes im Alter

Eine häufige Ursache für Immobilität und Pflegebedürftigkeit im Alter sind Stürze im häuslichen Wohnbereich. Sturzprophylaxe ist eine wichtige Voraussetzung, um lange im eigenen häuslichen Umfeld verbleiben zu können.

Oft genügen kleine Veränderungen im häuslichen Umfeld, die es den Betroffenen ermöglichen, länger in Ihrer Wohnung zu verbleiben.

Wie finden Sie für sich die geeignete Wohnform im Alter?



Leitung: Gertraud Hörmann / Nürnberg
Ort: Gruppenraum 4 (1.52)
Zeit: 12:30 - 14:30 Uhr
Dauer: ca. 2 Stunden (Vortrag und Gespräch)
1. Stunde: Sturzprophylaxe und Gestaltung des häuslichen Umfeldes
2. Stunde: Welche Wohnform ist für mich im Alter die richtige Wahl?

3 820 K Plus - das Plus für Ihre Gesundheit

Vorstellung der Leistungsverbesserungen für kirchliche Mitarbeiter. Informationen zur laufenden Aktion 820 K Plus inklusive der Sonderkonditionen. Sie können sich im Rahmen von Vorträgen oder bei einer persönlichen Beratung durch Spezialisten der Versicherungskammer Bayern informieren. Selbstverständlich haben Sie auch die Möglichkeit, den Abschluss der einzelnen Produkte direkt vor Ort zu beantragen.



Leitung: Günther Huber
Ort: Seminarraum 1 (1.64)
Zeit: 10:00 Uhr, 14:00 Uhr
Dauer: ca. 45 Min.

4 Pflege Premium Plus - das Plus für Ihre Pflegevorsorge

Vorstellung der Leistungsverbesserungen für kirchliche Mitarbeiter. Sie können sich im Rahmen von Vorträgen oder bei einer persönlichen Beratung durch Spezialisten der Versicherungskammer Bayern informieren. Selbstverständlich haben Sie auch die Möglichkeit, den Abschluss der einzelnen Produkte direkt vor Ort zu beantragen.



Leitung: Günther Huber
Ort: Seminarraum 1 (1.64)
Zeit: 9:00 Uhr, 13:00 Uhr
Dauer: ca. 45 Min.

5 Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Wenn Sie für den Fall vorsorgen wollen, dass Sie oder Ihre Angehörigen nicht mehr selbst entscheiden oder sich äußern können, empfiehlt es sich, eine Patientenverfügung und eine Vorsorgevollmacht zu verfassen. Sie erfahren in dem Vortrag:

- Wie müssen solche Dokumente formuliert sein?
 - Was kann damit für mich oder meine Angehörigen geregelt werden?
- In der anschließenden Diskussionsrunde können individuelle Fragen gestellt und persönliche Erfahrungen diskutiert werden.



Leitung: Helmut Göbel, Leiter der Beratungsstelle „Patientenverfügung“ der Hospizakademie Bamberg
Ort: Gruppenraum 3 (1.54)
Zeit: 9:00 Uhr, 11:00 Uhr
Dauer: ca. 60 Min.

Vorsorgen | Info- und Aktionsstände

6 Balance halten für ein gesundes Altern

Die zunehmende Lebenserwartung der Menschen stellt auch das Gesundheitssystem vor eine große Herausforderung. Erfahren Sie in Theorie und Praxis den präventiven Aspekt von Bewegung, Ernährung und mentalem Training zum gesunden Altern u. a. mit dem AOK Balance Check, einem Muskelfunktionstraining (MFT) und Müsli 2Go! Lassen Sie sich beraten, rund um das Thema Pflege.

i **Leitung:** AOK
Ort: vor Seminarraum 1 (1.64)
Zeit: ganztägig

7 Volkskrankheit Osteoporose

Spätestens nach dem 35. Lebensjahr beginnt der stetige Knochenabbau. Geben Sie dem Knochenschwund keine Chance! Lassen Sie Ihr persönliches Risiko abschätzen!

Bei Osteoporose nimmt die Knochenmasse ab und die Knochen werden porös, verlieren an Stabilität. Folgen sind Knochenbrüche, bereits bei geringsten Anlässen. Früherkennung ist wichtig, denn man kann den Verlauf positiv beeinflussen und schwerwiegende Folgen vermeiden.

i **Leitung:** Barmer GEK
Ort: Gruppenraum 5 (1.50)
Zeit: ganztägig (dauer ca. 10 Min - Eintrag in Vormerkliste)

8 Rund ums Gehen und Stehen

Informieren Sie sich über allgemeine Alltagshilfen nicht nur in der Pflege, Lagerungsschienen und -hilfen im Büro- und in der Pflegesituation. Sie können Ihren Venendurchfluss messen lassen (incl. Beratung auch über Kompressionsstrümpfe) und eine Fußdruckmessung vornehmen (incl. Beratung über Einlagenversorgung)

i **Leitung:** Orthopädietechnik Sanitätshaus Götting GmbH
Ort: Cafeteria
Zeit: ganztägig

9 Rückengerechte Bürostühle

Der heutige Mensch verbringt in der Regel acht Stunden eines Tages im Bett und oft weitere acht Stunden auf einem Bürostuhl.

Ein ergonomischer Bürostuhl ist ein wesentlicher Faktor für Ihre Gesundheit, aber auch für Ihre Konzentration, Effektivität und Kreativität am Arbeitsplatz.

Aber was zeichnet solch einen Bürostuhl aus? Erfahren Sie, worauf Sie achten müssen und wie Sie individuelle Einstellungen vornehmen können.

i	Leitung:	reha team Bamberg Gesundheits-Technik GmbH
	Ort:	Cafeteria
	Zeit:	ganztägig

Vorsorgen | Schnupperkurse / Workshops

10 Vergesslichkeit muss nicht sein! Freude an Gedächtnistraining mit allen Sinnen

Bereits jetzt vorsorgen: Körper und Geist in Schwung bringen

Lernen Sie Basisbausteine für mehr Lebensqualität aus unserem LeA Konzept kennen: Ob Zahlen- oder Namensgedächtnis, alles kann trainiert werden, was einem „merkens-wert“ ist. „Links gedacht und rechts gelacht“ in der humorvollen Vernetzung aller Sinne werden wir unsere Möglichkeiten entdecken.

	Leitung:	Moderation Rosalie Scherlein, Diözesanreferentin für Seniorenpastoral, Charlotte Ott, Beschäftigungstherapeutin, LeA- Kursleiterin Mentorin für Lebensqualität im Alter Mentale Aktivierungstrainerin (BundesverbandGedächtnistraining)
	Ort:	Seminarraum der Medienzentrale (U.80)
	Zeit:	9:00 Uhr, 14:00 Uhr
	Dauer:	ca. 60 Min.

11 Vergissmeinnicht

Über die Kommunikation mit Demenzkranken

Der Zusammenbruch der Kommunikationsfähigkeit als Folge der Demenz gehört zu den besonders belastenden Faktoren bei der Betreuung von Demenzkranken durch Angehörige. Umso wichtiger ist es, Möglichkeiten, wie Sie z. B. die Einfühlsame Kommunikation bietet, aufzugreifen, um sowohl die Angehörigen nachhaltig zu entlasten als auch eine möglichst lange Pflege der Demenzkranken zu Hause zu ermöglichen.



Leitung: Dietmar Vetter, Heilpraktiker, Prävention und Therapie von Stresserkrankungen

Ort: Seminarraum der Medienzentrale (U.80)

Zeit: 11:30 Uhr, 15:00 Uhr

Dauer: ca. 30 Min.

12 Pflegen zu Hause - wie kann das gelingen?

Sie pflegen zu Hause Ihre Mutter und merken, dass Sie dies sehr belastet. Oder Sie müssen vielleicht bald jemanden pflegen und möchten sich darauf vorbereiten. In dem Workshop sollen Pflege-„Settings“, Rahmenbedingungen und mögliche Probleme bei der Pflege zu Hause thematisiert werden. Außerdem werden Ideen und Möglichkeiten aufgezeigt, wie man die Pflegesituation möglichst positiv gestalten kann.



Leitung: Stephan Seeger, Pia Schlee, Fachstellen für pflegende Angehörige in Forchheim und Bamberg

Ort: Gruppenraum 3 (I.54)

Zeit: 10:00 Uhr, 14:00 Uhr

Dauer: ca. 60 Min.

13 Unterbringung im Pflegeheim - wer zahlt was?

Der Umzug in ein Seniorenheim wirft für Senioren und Ihre Angehörigen auch in finanzieller Sicht viele Fragen auf. Was ist zu beachten, wenn ältere Menschen ihre Heimkosten nicht selbst finanzieren können? Wann hat man Anspruch auf Sozialleistungen? Welche Folgen hat die Heimunterbringung für Betroffene und deren Angehörige?



Leitung: Martina Fürbringer, Wolfram Feustel

Ort: Gruppenraum 3 (I.54)

Zeit: 13:00 Uhr, 15:00 Uhr

Dauer: ca. 45 Min.

14 Die Vereinbarkeit von Beruf und Pflege Ihr gutes Recht

Die Möglichkeit der Pflege von Angehörigen soll staatlich gefördert werden. Aber wie sieht die Umsetzung konkret aus? Wie kann ich Beruf und Pflege gut vereinbaren? Und welche Auswirkungen auf die arbeitsvertragrechtliche Situation hat das? U. a. geht es um Tatbestände und Voraussetzungen für die Freistellung zur Pflege. Näher betrachtet wird auch das am 01.01.2012 in Kraft getretene Familienpflegezeitgesetz.



Leitung: Susanne Osmayer
Ort: Rokokosaal (1.48)
Zeit: 10:00 Uhr, 13:00 Uhr
Dauer: ca. 45 Min.

15 Pflegeversicherung - Pflegebegutachtung Von der Antragstellung zum Leistungsbescheid

Sie erhalten Informationen zur Vorgehensweise bei der Pflegebegutachtung und Antworten auf Fragen wie

- Wo stelle ich einen Antrag auf Pflegeleistung?
 - Wann sind die Kriterien für eine Pflegestufe erfüllt?
 - Welche Leistungen können abgerufen werden?
 - Wo gibt es Möglichkeiten weitere Beratungsangebote einzuholen?
- Fragen sind während des Vortrages bzw. nach dem Vortrag willkommen.



Leitung: Ingrid Pausch
Ort: Rokokosaal (1.48)
Zeit: 11:00 Uhr, 15:00 Uhr
Dauer: ca. 90 Min.

16 Pflegebedürftig - was nun? Über Pflegeberatung und Pflegeleistung

Im eintretenden Pflegefall sind die Betroffenen und deren Angehörige oft ratlos. Was muss ich tun? Wo kann ich mich hinwenden? Wer kann mir helfen? Das sind die meistgestellten Fragen. Schnelle Hilfe ist erforderlich. Eine qualifizierte Pflegeberatung kann hier helfen. Pflegebedürftige, pflegende Angehörige, Ratsuchende im Vorfeld einer Pflegebedürftigkeit (z. B. nach Krankenhausaufenthalt) haben einen Anspruch auf kostenlose individuelle Pflegeberatung. Denn Geld allein regelt nicht alles.



Leitung: AOK
Ort: Seminarraum 1 (1.64)
Zeit: 11:00 Uhr, 15:00 Uhr
Dauer: ca. 30 Min.

17 Wohnungsanpassung im Pflegefall

Wenn Muskelkraft, Augenlicht und Koordination abnehmen, werden Treppen zu Stolperfallen, enge Badezimmer zu Sackgassen und Lichtschalter unerreichbar. Im Pflegefall müssen in der häuslichen Umgebung oft Veränderungen vorgenommen werden. Worauf ist beim behindertengerechten Umbau einer Wohnung zu achten und wo können Zuschüsse und Fördermittel beantragt werden?



Leitung: Juliana Kliem Dipl.-Ing. (FH), Diözesanarchitektin
Ort: Gruppenraum 4 (1.52)
Zeit: 9:00 Uhr, 11:30 Uhr
Dauer: ca. 45 Min.

Umsorgen | Info- und Aktionsstände

18 Technische Alltagshilfen für die Pflege

Gute reha-technische Versorgung erhöht die Mobilität von Körperbehinderten und Kranken und ermöglicht ihnen ein weitgehend selbstbestimmtes Leben.

Besichtigen Sie ein Musterpflegebett mit diversen Zubehöerteilen (Simulation einer häuslichen Pflegesituation mit z. B. Wechseldrucksystem, AAL-System usw.) und informieren Sie sich über technische Alltagshilfen.



Leitung: reha team Bamberg Gesundheits-Technik GmbH
Ort: vor der Cafeteria
Zeit: ganztägig

19 Hilfsmittel im Alltag - Lösungen aus einer Hand

Optimale Ausschöpfung der Möglichkeiten einer umfassenden Versorgung, individuelle Abstimmung ermöglicht auch im Krankheitsfall einen hohen Grad an Selbstständigkeit.

Zur Bewältigung des Alltags steht eine Vielzahl von Hilfsmitteln zur Verfügung, auf die Sie zurückgreifen können.

In unserem Workshop und gleichzeitiger Produktpräsentation zeigen wir Ihnen anhand von praktischen Beispielen, wie Menschen mit Handicap weiterhin ein eigenständiges Leben führen können. Auch stellen wir Hilfsmittel zur Entlastung pflegender Angehöriger vor.

- i** **Leitung:** mediteam - Gesundheitszentrum, Klinik-Med Sanitätshaus GmbH
Ort: Flur vor Wohnung (I.42)
Zeit: 10:00 Uhr, 14:00 Uhr
Dauer: Vortrag ca. 30 Min.
 Warenpräsentation mit Beratung ganztägig

20 Therapiehunde

Im Umgang mit Menschen mit einem erhöhten Pflegebedarf sind Hunde talentierte Co-Therapeuten.

Der Verein „Therapiehunde Franken e. V.“ hat es sich zur Aufgabe gemacht, Hunde mit ihren HundeführerInnen für diese Aufgaben auszubilden, und bietet einen Einblick in die praktische Arbeit seiner Vierbeiner.

- i** **Leitung:** Therapiehunde Franken e. V.
Ort: vor Konferenzraum der Hauptabteilung Pastorales Personal (E.62)
Zeit: 9:00 - 11:00 Uhr, 13:00 - 15:00 Uhr,

21 Ambulante Pflege

Infostand der Fachstelle für pflegende Angehörige

- i** **Leitung:** Fachstelle für pflegende Angehörige
Ort: Flur vor Zimmer (I.44)
Zeit: ganztägig

22 Hospizarbeit

Infostand des Hospizvereins

- i** **Leitung:** Silke Kastner
Ort: Flur vor Zimmer (I.44)
Zeit: ganztägig

Für sich sorgen | Vorträge

23 Burnout - Depression

Modebegriff oder Volkskrankheit?

Was ist Burnout? Woher kommt das? Und wie unterscheidet man davon eine Depression? Was ist behandlungsbedürftig? Und wie kann mir geholfen werden?

Bei dem Vortrag werden beide Begriffe erklärt. Ursachen und therapeutische Behandlungsmöglichkeiten werden aufgezeigt. Die Wechselwirkung mit dem Arbeitsplatz wird verdeutlicht. Diskutieren Sie mit und nutzen Sie bei Bedarf die Möglichkeit einer Einzelberatung. Psychische Erkrankungen aus der Tabuzone entfernen; Vortrag mit Diskussion, Angebot zur anschließenden Einzelberatung.



Leitung: Susanne Möller, Fachärztin für Arbeitsmedizin
Ort: Gruppenraum 5 (1.50)
Zeit: 9:00 Uhr, 13:00 Uhr
Dauer: ca. 45 Min.

24 Der Schwerbehindertenausweis - welcher Grad der Behinderung steht mir zu? Wie wird eingestuft?

Das Feststellungsverfahren nach dem SGB IX

Wer von einer Behinderung betroffen ist oder in Zukunft sein wird, dem bietet sich das Feststellungsverfahren an. Auf Ihren Antrag erteilt Ihnen das Zentrum Bayern Familie und Soziales einen Feststellungsbescheid, in dem der Grad der Behinderung (GdB) und die einzelnen Funktionsbeeinträchtigungen angegeben werden. Dieser Workshop klärt die Verfahrensweisen, Einstufungen und Vergünstigungen durch einen Schwerbehindertenausweis.



Leitung: Horst Günzel, Zentrum Bayern, Familie und Soziales.
Region Mittelfranken
Ort: Seminarraum der Medienzentrale (U.80)
Zeit: 10:00 Uhr, 12:30 Uhr
Dauer: ca. 60 Min.

25 Messung der Herzratenvariabilität

Was das Herz über die tatsächliche Stressbelastung verrät

70% aller Gesundheitsausgaben in Deutschland werden direkt oder indirekt durch zu hohe chronische Stressbelastungen verursacht. Eine Messung der Herzratenvariabilität kann auf besonders einfache Weise schon sehr früh Hinweise darauf liefern, ob Ihre Anpassungsfähigkeit des autonomen Nerven- und des Herz-Kreislauf-Systems durch eine chronische Stressbelastungen beeinträchtigt ist bzw. trainiert werden sollte.

i **Leitung:** Dietmar Vetter, Heilpraktiker, Prävention und Therapie von Stresserkrankungen
Ort: Gruppenraum 2 (I.56)
Zeit: 9:00 - 10:00 Uhr, 13:00 - 14:00 Uhr

26 Rund ums Rad

Mit Sicherheit macht radeln Freude

Wollten Sie schon immer einmal ein Elektrofahrrad fahren? Warum nicht heute und mit Anleitung? Erfahren Sie außerdem mehr zum Thema „Sicher zur Arbeit und auf Dienstfahrten mit dem Rad“. Informieren Sie sich über Sicherheitsstandards moderner Fahrräder anhand unserer neuen E-bikes und lassen Sie sich vom Schutz, den ein Fahrradhelm bietet, überzeugen. Eigene Fahrräder können auf Verkehrssicherheit geprüft werden.

i **Leitung:** Der Radladen, Bamberg
Ort: vor dem Haupteingang
Zeit: ganztägig

27 Blutzuckermessung

Immer mehr Menschen in Deutschland haben Schwierigkeiten mit dauerhaft erhöhten Blutzuckerwerten. Kennen Sie Ihren momentanen Blutzuckerwert? Wir messen ihn gerne. Dazu wird ein Tropfen Blut aus dem Finger gewonnen. Sie erhalten sofort Information, ob der Blutzuckerwert im Normbereich liegt und ggf. Empfehlungen zu dem gemessenen Blutzuckerwert.

i **Leitung:** Frau Dr. Högemann, Susanne Möller
Betriebsärztinnen, Fachärztinnen für Arbeitsmedizin
Ort: Gruppenraum 5 (I.50)
Zeit: 10:00 - 11:00 Uhr, 11:45 - 13:00 Uhr und 14:00 - 15:00 Uhr

28 Blutdruckmessung

Bei Bluthochdruck ist der Druck in den Blutgefäßen erhöht. Damit steigt das Risiko für einen Schlaganfall, Herzinfarkt und andere Gefäßkrankheiten. Kennen Sie Ihren momentanen Blutdruck? Wir messen ihn gerne. Sie erhalten Information, ob Ihr Blutdruck im Normbereich liegt und ggf. Empfehlungen zu dem gemessenen Blutdruckwert.

- i** **Leitung:** Frau Dr. Högemann, Susanne Möller
Betriebsärztinnen, Fachärztinnen für Arbeitsmedizin
Ort: Gruppenraum 5 (1.50)
Zeit: 10:00 - 11:00 Uhr, 11:45 - 13:00 Uhr und 14:00 - 15:00 Uhr

29 Darmkrebsvorsorge

Darmkrebs ist die Nummer zwei der deutschen und europäischen Krebs-Neuerkrankungen. Dabei wird er oft zu spät erkannt. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer können außerhalb des Pflage-tags an einer kostenfreien Darmkrebsvorsorgeuntersuchung teilnehmen.

Wie das geht und Hintergrundinformationen zur Darmkrebserkrankung und zu den Möglichkeiten der Früherkennung erklärt Ihnen die Referentin im Vortrag.

- i** **Leitung:** Frau Dr. Högemann, Betriebsärztin, Fachärztin für Arbeitsmedizin
Ort: Gruppenraum 5 (1.50)
Zeit: 11:00 Uhr, 15:00 Uhr
Dauer: ca. 30 Min.

30 Sind Sie in Balance? - Messen Sie Ihr Stresslevel!

Wir messen Ihre Körpersymmetrie und Körperstabilität anhand eines Balanceboardes und geben Ihnen wertvolle Hinweise und Informationsmaterial anhand des Ergebnisses. Darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit, Ihr Stresslevel bestimmen zu lassen. Durch eine Computerauswertung wird ermittelt, wie sich Ihr Herz-Kreislaufsystem an Stresssituationen anpassen kann.

- i** **Leitung:** DAK
Ort: Gruppenraum 2 (1.56)
Zeit: 10:00 - 11:00 Uhr, 12:00 - 13:00 Uhr, 14:00 - 15:00 Uhr
Dauer: ca. 15 Min. pro Person

31 Informationen der Fachstelle für pflegende Angehörige

Informationsstand

i	Leitung:	Fachstelle für pflegende Angehörige
	Ort:	Flur vor Zimmer (1.44)
	Zeit:	ganztägig

Für sich sorgen

| Schnupperkurse / Workshops

32 Fit durch tägliche Übung

Verbesserung der Gesundheit durch ein persönliches Fitnessprogramm in Beruf und Alltag

Ziel des Workshops ist es, mit den Teilnehmer/innen ein einfaches, aber wirkungsvolles Fitnessprogramm zu erarbeiten, das problemlos in den persönlichen Tagesablauf einzubauen ist. Dabei geht es um richtiges Dehnen ebenso wie um Übungen zur Kräftigung und Beweglichkeit. Und dabei soll das Ganze in erster Linie auch noch Spaß machen!

	Leitung:	Hans-Dieter Franke, ÜL-A
	Ort:	Fitnessraum (U.02)
	Zeit:	9:00 Uhr, 15:00 Uhr
	Dauer:	ca. 45 Min.

33 Mensch, mache Musik

Noch bevor der Mensch zu sprechen beginnt, kann er singen und klat-schen. Wir müssen die Melodie in unserem Sprechen, den Groove in unserem Singen und auch Beten wach halten, um gesund, seelisch gesund zu bleiben. Das Musizieren Neuer Geistlicher Lieder (NGL), singend und spielend, hilft, Körper, Geist und Seele zu beleben, wiederzubeleben.

[weiter nächste Seite](#)

In diesem Workshop wollen wir mit einfachen rhythmischen und melodischen Übungen NGLs kennen lernen, unsere Sinne schulen (Musik beginnt mit der Vorstellung!) und ganz ohne große Instrumente Musik machen. Wir nutzen unsere Hände, unseren ganzen Körper für den Rhythmus (das nennt man dann Body-Percussion) und unsere Stimmen für einfache, aber wirkungsvolle Melodien. Neue Geistliche Lieder sind eine moderne Form des kirchlichen Singens. Sie klingen oft wie die Musik aus dem Radio, wie Popmusik. Und sie singen vom Leben, von der Tiefe des Lebens, von Gott und unserem Glauben.



Leitung: Barbara Großmann, Diplompädagogin, Kulturpädagogin, nebenamtliche Referentin beim Workshop der Werkstatt Neues Geistliches Lied

Ort: Festsaal (I.47)

Zeit: 9:30 Uhr, 10:30 Uhr

Dauer: ca. 45 Min.

34 „Was uns den Rücken stärkt“

Ein kräftiger Rücken als Zentrum eines gesunden Körpers

Der Alltag mit einem pflegebedürftigen Angehörigen stellt auch hohe Anforderungen an die körperliche Belastbarkeit der Pflegenden. Insbesondere Rückenschmerzen sind häufig die Folge. Um dauerhaft gesund und schmerzfrei zu bleiben, braucht der ganze Körper Kraft, Beweglichkeit und Entspannung. Lernen Sie Ihre Wirbelsäule und einfache entlastende Übungen für den Alltag kennen.



Leitung: Christine Neundorfer, Physiotherapeutin

Ort: Seminarraum 2 (I.62)

Zeit: 9:00, 13:00 Uhr

Dauer: ca. 45 Min.

35 Stress lass nach!

Tipps und Tricks zur Stressbewältigung nach dem Kneippschen Gesundheitskonzept

Wadenwickel und Wassertreten - was zu Omas Zeiten noch bewährt, schon längst vergessen schien, erfährt gerade im Bereich Stressmanagement eine echte Renaissance.

Der Workshop dient dem Kennenlernen und Ausprobieren einiger bewährter Anwendungen des Kneippschen Gesundheitskonzepts (v. a. mit Wasser) bei Übermüdung, geistiger Erschöpfung, müden Augen, Schlafproblemen und mangelnder Regenerationsfähigkeit.



Leitung: Anne-Kathrin Eisenbarth, Kneipp®-Gesundheitstrainerin (SKA)
Ort: Seminarraum 2 (I.62)
Zeit: 11:00, 15:00 Uhr
Dauer: ca. 60 Min.

36 Yoga - ein Übungssystem für Körper, Seele und Geist

Yoga in der Prävention

Jeder Mensch, ob alt oder jung, kann in diese Übungsfolgen, angepasst an seine Möglichkeiten, einsteigen und findet darin eine physische Herausforderung. Für das Yoga ist Selbstwahrnehmung und Selbsterfahrung das wichtigste Ziel.

Bitte bequeme Sportkleidung und wenn möglich eine Matte mitbringen.

Sportschuhe sind nicht nötig, Yoga wird „barfuß“ praktiziert.

Max. 10 - 12 Teilnehmer/innen!



Leitung: Claudia Rauscher,
BLSV - Yogatrainerin und Präventions-Übungsleiterin
Ort: Seminarraum 2 (I.62)
Zeit: 10:00, 14:00 Uhr
Dauer: ca. 60 Min.

37 „Keiner liebt mich so wie ich“ (Herbert Grönemeyer)

Achtsamkeitsübungen im Rahmen der Burnout-Prävention

Viele Menschen wissen um Ihre eigene Erschöpfung aufgrund von beruflichen und persönlichen Überforderungen. Ein Schlüssel für eine gelingende burnoutpräventive Lebenshaltung ist das Einüben und die Umsetzung von Achtsamkeit. Die Übungen sind eingebettet in eine kurze Achtsamkeitsbilanz und die Möglichkeit, am Ende des Workshops konkrete eigene Schritte für sich zu entdecken und zu formulieren.



Leitung: Markus Starklauf, Dipl.-Theol., HP Psychotherapie,
Seminarleitung im Bereich Burnout-Prophylaxe
Ort: Rokokosaal (I.48)
Zeit: 9:00, 14:00 Uhr
Dauer: ca. 60 Min.

38 Ich mache mir ein Bild von mir und von meinen Kraftquellen

Kunsttherapie als Quelle der Selbstfürsorge

Gönnen Sie sich einen Freiraum, in dem die Seele und das Gehirn „spazieren gehen“ können. Kleine erlebensorientierte Einheiten aus der Kunsttherapie und der Kreativen Leibtherapie unterstützen uns. Im kreativen Ausdruck und in der Begegnung können wir neue Perspektiven auf uns und auf unser Leben entdecken und greifen auf (manchmal verschüttet geglaubte) Kraftquellen zurück.

Lassen Sie sich von sich überraschen. Sie brauchen keine Vorerfahrungen oder künstlerische Fähigkeiten.



Leitung: Martina Zimmermann, Diplom-Sozialpädagogin (FH), Kunst- und Gestaltungstherapeutin

Ort: Konferenzraum der Hauptabteilung Pastorales Personal (E.62)

Zeit: 10:00, 13:30 Uhr

Dauer: ca. 90 Min.

39 Mentales Aktivierungstraining = ein Schutzfaktor für körperliche und geistige Gesundheit

Studien haben gezeigt, dass eine Aktivierung der mentalen und körperlichen Fitness wesentlichen Einfluss auf die Leistungsfähigkeit und Gesundheit bis ins höhere Lebensalter hat.

Rundum Fit - auch im Kopf durch Mentales Aktivierungstraining, Reaktivtraining und Genussübung. Wir zeigen Ihnen, wie es geht, einfach und mit viel Spaß.



Leitung: AOK

Ort: Seminarraum 1 (I.64)

Zeit: 11:45, 15:30 Uhr

Dauer: ca. 45 Min.

40 Geocaching - Der Weg ist das Ziel

Geocaching, die digitale Schnitzeljagd, als spannende Methode Menschen aus dem Haus zu locken und die Faszination Computer mit Naturerfahrungen zu kombinieren. Der Workshop bietet die Gelegenheit, diese faszinierende Sportart kennenzulernen und selber Geocaches zu finden. Es werden die Basics dieser satellitengestützten Schatzsuche vermittelt, um die Methode sicher und mit Erfolg anwenden zu können.

Bitte mitbringen:

- festes Schuhwerk
- wetterfeste Kleidung, die auch schmutzig werden darf
- falls vorhanden GPS-Gerät (kein KFZ-Navig)



Leitung: Wolfgang Gremer, Bildungsreferent
Ort: Treffpunkt Infopoint Eingangshalle
Zeit: 14:30 Uhr
Dauer: ca. 90 Min.

41 Feier Dich fit - mit Zumba

Feier dich fit - mit Zumba, einem effektiven, leicht verständlichen und von lateinamerikanischen Rhythmen inspirierten Tanz-Fitness-Programm, das die Welt im Sturm erobert! Wer mitmachen möchte, braucht bequeme Klamotten und Turnschuhe. Auch ein Getränk und ein kleines Handtuch können nicht schaden.



Leitung: Vanessa Nendel
Ort: Festsaal (I.47)
Zeit: 11:30 Uhr , 15:15 Uhr
Dauer: ca. 45 Min.

42 Thai bo - fit mit Punches und Kicks

Thai bo (Tae-Bo) kombiniert verschiedene Elemente aus den Sportarten Karate, Taekwondo sowie Kickboxen und wird zu schneller Musik praktiziert. Dabei wird mit hoher Körperspannung trainiert. Der Workout bringt effektiv Ihren Kreislauf in Schwung und sorgt für Ausdauer, stärkere Muskeln im ganzen Körper, mehr Beweglichkeit und Konzentration. Der sehr dynamische Ablauf der verschiedenen Schritte und Armbewegungen sorgt für einen hohen Energieverbrauch beim Training. Sportliche Kleidung empfohlen.



Leitung: Gabriele Neumann, Roman Staedler
Ort: Fitnessraum (U.02)
Zeit: 10:00 Uhr
Dauer: ca. 30 Min.

43 Zirkus für alle

Spaß und Bewegung mit einfachen Zirkusrequisiten

Die Zirkuspädagogik bietet einen reichhaltigen Fundus an Requisiten, Spielen und Übungen, die gerade Menschen mit Handicaps einen Zugang zu Spaß und Bewegung ermöglichen. Die Offenheit und Fülle der Materialien ermöglichen sehr variable und individuelle Einsatzmöglichkeiten.

Gemeinsam erproben wir die Vielseitigkeit typischer Zirkusmaterialien wie Federn, Tücher, Bälle, Stöcke, Kugeln, Teller und Seile. Ergänzend werden Spiele und Übungen vorgestellt, die die Interaktion, Beweglichkeit und Darstellungsfähigkeit der Teilnehmer/innen fördern.



Leitung: Volker Traumann, Projektleitung Zirkus Giovanni
Ort: Festsaal (I.47)
Zeit: 13:30 Uhr
Dauer: ca. 90 Min.

44 Krav Maga -

„Don't get hurt! - Lass dich nicht verletzen!“

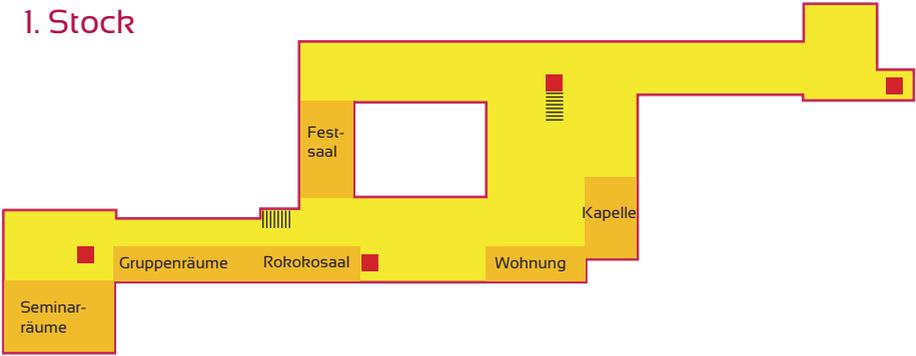
Krav Maga ist ein Selbstverteidigungssystem, dient der Deeskalation, der Stressresistenz und ganz nebenbei der Gesundheit/Fitness. Es zeichnet sich durch einfache Techniken aus. Natürliche und instinktive Reaktionen werden berücksichtigt und sinnvoll eingebunden. Es geht darum, Gefahren frühzeitig zu erkennen und durch geschicktes Verhalten dem Konflikt auszuweichen. Schnuppern Sie rein und üben Sie neue Optionen, mit Angriffen umzugehen.



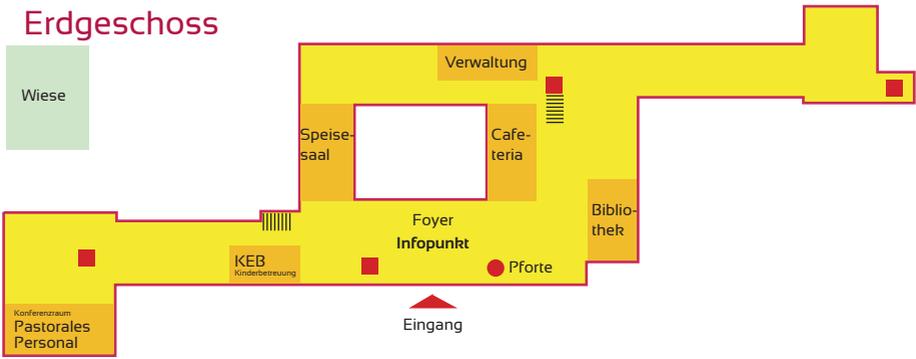
Leitung: Matthias Birkner, Learn2Fight Self Defence - Fighting - Fitness
Ort: Fitnessraum (U.02)
Zeit: 11:00 Uhr, 14:00 Uhr
Dauer: ca. 45 Min.

Ortsplan

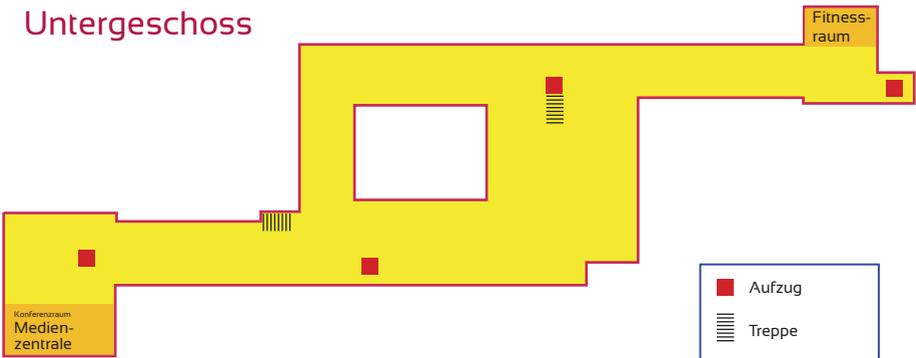
1. Stock



Erdgeschoss



Untergeschoss



Zeitplan

Nr. Veranstaltung	Ort	Dauer	8:30	8:45	9:00	9:15	9:30	9:45	10:00	10:15
Eröffnung	Foyer		■							
1 Barrierefreiheit	Gruppenraum 4 1.52	45 Min.								■
2 Alt und pflegebedürftig werden immer...	Gruppenraum 4 1.52	120 Min.								
3 820 K Plus	Seminarraum 1 1.64	45 Min.								■
4 Pflege Premium Plus	Seminarraum 1 1.64	45 Min.				■	■	■		
5 Patientenverfügung	Gruppenraum 3 1.54	60 Min.				■	■	■		
6 Balance halten für ein gesundes Altern	vor Seminarraum 1 - 1.64	ganztägig				■	■	■	■	■
7 Volkskrankheit Osteoporose	Gruppenraum 5 1.50	ganztägig				■	■	■	■	■
8 Rund ums Gehen und Stehen	Cafeteria	ganztägig				■	■	■	■	■
9 Rückengerechte Bürostühle	Cafeteria	ganztägig				■	■	■	■	■
10 Vergesslichkeit muss nicht sein!	Seminarraum U.80	60 Min.				■	■	■		
11 Vergissmeinnicht	Seminarraum U.80	30 Min.								
12 Pflegen zu Hause	Gruppenraum 3 1.54	60 Min.								■
13 Unterbringung im Pflegeheim	Gruppenraum 3 1.54	45 Min.								■
14 Die Vereinbarkeit von Beruf und Pflege	Rokokosaal	45 Min.								■
15 Pflegeversicherung - Pflegebegutachtung	Rokokosaal	90 Min.								
16 Pflegebedürftig - was nun?	Seminarraum 1 1.64	30 Min.								
17 Wohnungsanpassung im Pflegefall	Gruppenraum 4 1.52	45 Min.				■	■	■		
18 Technische Alltagshilfen für die Pflege	vor der Cafeteria	ganztägig				■	■	■	■	■
19 Hilfsmittel im Alltag	Flur vor Wohnung 1.42	45 Min. / gt.				■	■	■		■
20 Therapiehund	vor Seminarraum E.62	fortlaufend				■	■	■	■	■
21 Ambulante Pflege	Flur vor Zimmer 1.44	ganztägig				■	■	■	■	■
22 Infostand des Hospizvereins	Flur vor Zimmer 1.44	ganztägig				■	■	■	■	■
23 Burnout-Depression	Gruppenraum 5 1.50	45 Min.				■	■	■		
24 Der Schwerbehindertenausweis	Seminarraum U.80	45 Min.								■
25 Messung der Herzratenvariabilität	Gruppenraum 2 1.56	fortlaufend				■	■	■	■	■
26 Rund ums Rad	vor dem Haupteingang	ganztägig				■	■	■	■	■
27 Blutzuckermessung	Gruppenraum 5 1.50	fortlaufend								■
28 Blutdruckmessung	Gruppenraum 5 1.50	fortlaufend								■
29 Darmkrebsvorsorge	Gruppenraum 5 1.50	30 Min.								
30 Sind Sie in Balance?	Gruppenraum 2 1.56	ganztägig								■
31 Fachstelle für pflegende Angehörige	Flur vor Zimmer 1.44	ganztägig				■	■	■	■	■
32 Fit durch tägliche Übung	Fitnessraum U.02	45 Min.				■	■	■		
33 Mensch, mache Musik	Festsaal 1.47	45 Min.								■
34 „Was uns den Rücken stärkt“	Seminarraum 2 1.62	45 Min.				■	■	■		
35 Stress lass nach!	Seminarraum 2 1.62	60 Min.				■	■	■		
36 Yoga	Seminarraum 2 1.62	60 Min.								■
37 „Keiner liebt mich so wie ich“	Rokokosaal	60 Min.				■	■	■		
38 Ich mache mir ein Bild von mir...	Konferenzraum E.62	90 Min.								■
39 Mentales Aktivierungstraining	Seminarraum 1 1.64	45 Min.								
40 Geocaching	Treffpunkt Infopoint	90 Min.								
41 Feier Dich fit - mit Zumba	Festsaal 1.47	45 Min.								
42 Thai bo - fit mit Panches und Kicks	Fitnessraum U.02	30 Min.								■
43 Zirkus für alle	Festsaal 1.47	90 Min.								
44 Krav Maga	Fitnessraum U.02	45 Min.								

Arbeitsrechtliches

Beschäftigte Bereich Verwaltung und Beschäftigte des Erzbischöflichen Jugendamtes

Den Beschäftigten im Zuständigkeitsbereich der MAV - Verwaltung und des erzbischöflichen Jugendamtes wird für die Dauer der Teilnahme am Pflege- und Gesundheitstag Dienstbefreiung unter Fortzahlung der Vergütung gewährt, maximal jedoch im Umfang der regelmäßigen Arbeitszeit an diesem Tag. Die Erfassung der für die Dienstbefreiung zu berücksichtigenden Zeit erfolgt über die im Bistumshaus St. Otto installierten Zeiterfassungsgeräte oder über Korrekturbeleg.

Besucht ein / eine Beschäftigte/r den Pflege- und Gesundheitstag vom Arbeitsplatz aus und / oder kehrt vom Pflege- und Gesundheitstag aus an den Arbeitsplatz zurück, ist am Zeiterfassungsgerät die Funktion Dienstgang kommen / gehen zu betätigen.

Für die Teilnehmenden besteht an diesem Tag in der Kernzeit keine Präsenzpflcht am Arbeitsplatz.

Beschäftigte im Bereich der Stadtkirche Nürnberg

Am Pflege- und Gesundheitstag bleiben die Dienststellen der Stadtkirche Nürnberg geöffnet. Die Teilnahme am Pflege- und Gesundheitstag ist mit der / dem Dienstvorgesetzten abzustimmen. Von den Beschäftigten ist zur Erfassung der Zeiten der Dienstbefreiung ein Korrekturbeleg zur Zeiterfassung über die Dauer der Teilnahme und über die Fahrtzeiten abzugeben. Die Fahrtkosten werden über die Fahrtenbücher abgerechnet oder erstattet.

Beschäftigte Bereich Pastorales Laienpersonal und Religionslehrer/innen im Kirchendienst

Den Beschäftigten im Zuständigkeitsbereich der MAV - Pastorale Dienste wird für die Dauer der Teilnahme am Pflege- und Gesundheitstag zusätzlich der Fahrtzeit Dienstbefreiung unter Fortzahlung der Vergütung gewährt, maximal jedoch im Umfang der regelmäßigen Arbeitszeit an diesem Tag. Die Beschäftigten (Pastorales Laienpersonal und Religionslehrer/innen im Kirchendienst) erhalten zur Bestätigung der Teilnahme am Pflege- und Gesundheitstag eine am Veranstaltungsort ausgestellte Bescheinigung über Beginn und Ende der Teilnahme.

Befindet sich der Dienort des / der Beschäftigten außerhalb des Stadtgebietes Bamberg, werden auf Antrag Fahrtkosten auf dem üblichen Dienstweg erstattet.

Priester und Diakone

Hier gilt die Regelung adäquat zur Regelung der Beschäftigten Bereich Pastorales Laienpersonal und Religionslehrer/innen im Kirchendienst.

Anmeldung

Wir bitten um Ihre Anmeldung bis zum 4. Oktober 2013.

An:
MAV-Verwaltung
Jakobsplatz 4
96049 Bamberg
Fax: 0951/502-2009
Mail: mav.verwaltung@erzbistum-bamberg.de

Name

Abteilung

E-Mail

Ich nehme am Gesundheitstag teil.

Ich benötige Kinderbetreuung.

Name der Kinder, Alter

Informationen:
Frau Pfister (Tel. 0951/502-2000)