

caritasnews

Lünen · Selm · Werne

Juli
2014
Sonderausgabe

Fit und Gesund

Der Caritasverband Lünen-Selm-Werne setzt mit einem betrieblichen Gesundheitsmanagement neue Akzente. Mitarbeiter sind das wichtigste Kapital. Sie gilt es zu schützen, zu fördern, ihre Gesundheit zu erhalten und ihnen Lebensqualität zu bieten.

Die Gesundheitstage am 17. und 30. Juli 2014 bilden den Auftakt dazu.

7 | INTERVIEW

Weniger Stress, öfter auftanken

Er ist in Mode und trotzdem ernst zu nehmen: Stress. Arbeitsmediziner Dr. Bernhard Kaerkes erklärt, wie man ihm entgegenwirkt.

8 | DIE GESUNDHEITSTAGE

Das Programm im Überblick

Prävention, Stresstest, Achtsamkeitsübungen, Wellnessmassagen – das Angebot an den beiden Gesundheitstagen ist abwechslungsreich und vielfältig.

mach mit! bleib fit!

www.caritas-luenen.de





caritas
Lünen-Selm-Werne

Editorial

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, liebe ehrenamtlich tätige Kolleginnen und Kollegen,

Sie kennen sicher das englische Sprichwort, das sinngemäß sagt: ein Apfel am Tag und wir brauchen keinen Arzt! In unserer komplexen Arbeits- und Freizeitwelt reicht das nicht aus. Was für uns Gesundheit bedeutet und was sie wert ist, zeigt sich erst, wenn sie nicht mehr da ist. Die Prävention in Gesundheitsfragen ist eine unserer zentralen Aufgaben im Rahmen des Projektes „Caritas – eine starke Arbeitgebermarke!“.

Deshalb freue ich mich sehr über diese Sonderausgabe unserer Caritas News. Sie ist dem Thema „Betriebliches Gesundheitsmanagement“, kurz BGM, gewidmet und soll Ihnen einen Vorgeschmack darauf geben, was wir in den nächsten Wochen und Monaten vorhaben. Der Startschuss fällt an den beiden Gesundheitstagen – am 17. Juli im Altenzentrum St. Norbert und am 30. Juli im Altenwohnhaus St. Josef. Vorgesehen sind Vorträge, Workshops und Mitmach-Aktionen. Lesen Sie mehr dazu auf den nächsten Seiten.

Warum tun wir das? Gesundheit und Zufriedenheit sind die Basis für nachhaltigen Erfolg und kontinuierliche Leistungsfähigkeit. Als caritativer Sozialverband, und einer der großen Arbeitgeber der Region, wollen wir mit gezielten Angeboten die Vorausset-

zungen schaffen. Unser Ziel: gesunde und zufriedene Mitarbeiter.

Wir alle wissen, kurzfristige Aktionen verpuffen schnell. Wir möchten unser BGM mit Ihnen weiterentwickeln. Auf die Erfordernisse unseres Verbandes ausgerichtet soll es auf diese Weise zum festen Bestandteil unserer Unternehmenskultur werden.

Ute Holtermann, Einrichtungsleiterin St. Norbert und Marion Grabowski, Pflegedienstleiterin St. Norbert, haben die Vorbereitung dafür in die Hände genommen, eigene Ideen eingebracht und vielfältige Wünsche aus der Belegschaft berücksichtigt. Herzlichen Dank dafür!

Mach mit! Bleib fit! Lassen Sie sich in diesem Sinne die Gesundheitstage nicht entgehen.

All den Sommerurlaubern unter Ihnen wünsche ich eine erholsame, sonnige und rundum gute Ferienszeit mit vielen schönen Erlebnissen. Kommen Sie gesund zurück!

Herzliche Grüße, Ihr

In Gemeinschaft sportlich sein!

Bereits zum siebten Mal beim AOK-Firmenlauf in Unna

So spannend hat es das Wetter noch nie beim AOK-Firmenlauf in Unna gemacht: „Alles stand kurz vor der Absage, aber da alle Läufer, Walker und Anfeurer den Regen abgewartet haben, fand der Lauf dann schließlich doch mit einer Superstimmung zum zehnten Mal statt“, erzählt Janine Starost.

Sie und ihre Kollegin Alexandra Stein, beide in der Verwaltung des Caritasverbandes tätig, haben die Teilnahme des Verbandes am Lauf

wieder einmal organisiert. „Diesmal sind wir sogar mit zwei Bullis gemeinsam hingefahren. Dabei kam richtig viel Stimmung auf“, berichtet Stein.

In diesem Jahr nahmen ungefähr 20 Kolleginnen und Kollegen teil. Ob laufen, walken oder anfeuern – jedem hat es eine Menge Spaß gemacht. Denn es galt wieder: „Dabei sein ist alles.“ Der harte Kern wird auch 2015 an den Start gehen und freut sich auf Laufzuwachs.



Wieder mit viel Spaß dabei: Janine Starost (l.) und Alexandra Stein.



Ute Holtermann (l.) und Marion Grabowski organisieren den Gesundheitstag.

Gesunde Mitarbeiter sind leistungsfähig

Kick-off-Veranstaltungen zur Stressprävention im Juli

Beim Caritasverband Lünen-Selm-Werne sowie in dessen Diensten und Einrichtungen arbeiten rund 450 Menschen. Die Tätigkeiten sind vielfältig und völlig unterschiedlich: es gibt unter anderem Pflege- und Hauswirtschaftskräfte in den verschiedenen Einrichtungen, Sozialpädagogen und Verwaltungsmitarbeiter in der Geschäftsstelle. Sie alle stellen sich ihren ganz eigenen Herausforderungen in ihrem Arbeitsalltag. Hinzu kommen die individuellen Persönlichkeiten – jeder Mensch nimmt Stresssituationen auf seine eigene Art wahr und geht entsprechend damit um. Stress ist nicht gleich Stress. Aber er kann auf Dauer der Gesundheit schaden.

Deshalb geht der Caritasverband Lünen-Selm-Werne das Thema Gesundheit aktiv an. „Wir wollen unsere Mitarbeiter sensibilisieren und ihnen mit einem betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) zur Seite stehen. Viele von ihnen arbeiten für Menschen, helfen ihnen, pflegen sie. Dabei ist es wichtig, sich selbst nicht zu vergessen. Sich Auszeiten nehmen, einen Ausgleich finden, Gespräche führen – unsere Mitarbeiter sollen auch etwas für sich tun. Die Gesundheitstage sind der Anfang“, er-

klärt Ute Holtermann, Einrichtungsleiterin St. Norbert.

Im Mittelpunkt der beiden ersten Gesundheitstage steht das Thema Stressprävention. Welchen Stress habe ich? Wie gehe ich damit um? Welchen Ausgleich schaffe ich für mich? Das sind einige der Fragen, auf die man sicher eine Antwort findet. „Wir haben in St. Norbert schon einmal vorab geprüft, ob es einen Bedarf für dieses Thema gibt. Und die Erfahrung hat gezeigt: Die Mitarbeiter nehmen solche zielgerichteten Aktionen sehr gern an. Deshalb war der nächste Schritt in Richtung BGM klar“, sagt Marion Grabowski, Pflegedienstleiterin St. Norbert. Die demografischen Entwicklungen der Gesellschaft spiegeln sich auch beim Caritasverband Lünen-Selm-Werne wieder.

„Wir möchten die Arbeitskraft unserer Mitarbeiter so lange wie möglich erhalten und in den Teams eine gute Mischung finden. Die einen Kollegen bringen frische Ideen, andere ihre Erfahrungen mit ein“, sagt Ute Holtermann. „Die Pflegeberufe stellen eine besondere Herausforderung dar. Sie belasten die Kolleginnen und Kollegen körperlich und mental. Das ist nicht zu unterschätzen.“

Blieben Sie achtsam Herausforderungen meistern

Multi-Tasking – die vielfältigen Aufgaben unseres Alltags bringen es mit sich, dass man immer schon zwei Schritte voraus denkt



und versucht, verschiedene Dinge parallel zu erledigen. Viele Menschen sind nicht mehr in

der Lage, ihre volle Aufmerksamkeit einer Sache zu widmen. Das bedeutet Stress und manchmal sogar gesundheitliche Beschwerden. Jan Thorsten Ebwein möchte mit seinem Buch „Achtsamkeits-training“ den Blick wieder mehr auf sich selbst richten. Nach seiner Definition bedeutet achtsam zu sein, voll und ganz bei dem zu sein, was wir gerade empfinden und womit wir uns gerade beschäftigen. Man steht mit sich selbst in Kontakt. Das Achtsamkeitstraining nach Ebwein soll dabei helfen, Stresssituationen gelassener zu meistern und das Immunsystem zu stärken.

Buchtipps Jan Thorsten Ebwein, Achtsamkeitstraining, 80 Seiten, GU Verlag, ISBN 978-3-8338-1829-5

Betriebliches Gesundheitsmanagement: Startschuss fällt

Machen Sie mit beim ersten Gesundheitstag!



» Gerade in der Pflege ist es wichtig, sich Ventile zu schaffen. Wir erleben eine hohe Arbeitsbelastung durch Schichtarbeit und die Vorgaben der Pflegekassen. Das betriebliche Gesundheitsmanagement bietet jedem die Chance, wieder mehr

auf sich zu achten, sich des Stresses bewusst zu werden und sich Freiräume zu schaffen. Ich finde meinen Ausgleich im Sport und gehe regelmäßig laufen und schwimmen.«

Iris Schulze-van Loon, MAV-Vorsitzende
Altenwohnhaus St. Josef



» Die einen brauchen Bewegung, die anderen Meditation. Ganz gleich was einem hilft, mal abzuschalten, wichtig ist, man tut es auch und nimmt sich die Zeit und den Raum dafür. Die Angebote der Caritas wollen genau das schaffen. Hier

kann man sich gemeinsam trauen, etwas Neues auszuprobieren. Vielleicht findet man auch passende Tipps, die sich rasch in der Pause umsetzen lassen.«

Marianne Kalfhues, MAV-Vorsitzende Gesamtverband

Unser Team beim diesjährigen AOK-Firmenlauf.



Als Arbeitgeber sieht sich der Caritasverband Lünen-Selm-Werne in der Verantwortung, seinen Mitarbeitern ein attraktives und sicheres Arbeitsumfeld zu bieten. „Dazu gehört nach unserer Auffassung auch ein betriebliches Gesundheitsmanagement. Schließlich möchten wir etwas für unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter tun und gleichzeitig auch als Arbeitgeber für alle Menschen in der Region attraktiv sein“, erklärt Hans-Peter Benstein.

Für die beiden Gesundheitstage in St. Josef und St. Norbert wünscht sich Benstein, dass möglichst viele Mitarbeitende ihn nutzen, damit sich das Programm entwickeln kann. Die Veranstaltungen finden jeweils zwischen 9 und 16 Uhr statt.

Abwechslungsreiches Programm

Der Caritasverband Lünen-Selm-Werne bietet die Gesundheitstage in Kooperation mit dem Werkarztzentrum Westfalen Mitte e.V. an. Dr. Bernhard Kaerkes, Facharzt für Arbeitsmedizin, betreut seit vielen Jahren Unternehmen. Sein Schwerpunkt ist das Thema Stress: Welche Situationen lösen Stress aus? Wie reagiere ich dann? Wie beeinflusst Stress meine Körperfunktionen? Wie kann ich ihn erkennen und reduzieren? In zwei praxisorientierten Vorträgen bringt er Ihnen dieses Thema näher. Darüber hinaus bietet er einen individuellen Stresstest an. Dazu füllen alle Teilnehmer eine Checklis-

te aus. Sie wird ausgewertet und gibt einen ersten Hinweis auf das individuelle Stresspotenzial.

Dr. Hansjakob Richter, Facharzt für Arbeitsmedizin, beschäftigt sich mit der Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Dieses spezielle Übungsprogramm entstand bereits in den 1970er Jahren in den USA. Ursprünglich wurde es im therapeutischen Kontext eingesetzt, heute auch in der Prävention und im betrieblichen Gesundheitsmanagement. Dr. Richter zeigt während seines Vortrags spezielle Achtsamkeitsübungen, die Ihnen helfen, Stresssituationen erfolgreicher zu bewältigen, das mentale und körperliche Wohlbefinden zu verbessern und mehr Selbstvertrauen zu erlangen.

Birgit Günther-Hammelrath ist die dritte Expertin. Die Schwerpunkte der Wellness-praktikerin sind Lebensberatung, Psychokinesiologie, und betriebliche Gesundheitsförderung. „Erholung, Genuss, Freude an schönen Dingen – das alles brauche ich, um mal abzuschalten und neue Kraft zu tanken. Das kommt im Alltag oft zu kurz. Eine Wellnessmassage kann helfen“, erklärt Günther-Hammelrath. In der Zeit von 9 bis 16 Uhr kann man bei ihr eine 20-minütige Massage genießen.

Bei den beiden Gesundheitstagen soll es nicht bleiben. „Betriebliches Gesundheitsmanagement ist keine Eintagsfliege. Hier geht es um ein dauerhaftes Angebot für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, damit



» Seit sechs Jahren gehe ich regelmäßig zum Fitness. Das bringt mir den nötigen Ausgleich

und ich bin tatsächlich viel seltener krank. Daher finde ich es gut, dass der Caritasverband etwas für die Gesundheit von uns Mitarbeitern tut. Den Gesundheitstag möchte ich nutzen, mich über das neue Angebot zu informieren. Auch wie man mit Stress umgehen kann, das möchte ich gerne erfahren. Toll, dass ich bei der Gelegenheit dann die anderen Teams des Verbandes treffen kann. Fitness in der Gemeinschaft, besonders mit den Kollegen, wird viel Spaß machen.«

Olga Miller, Pflegefachkraft
Sozialstation Selm-Werne



es nachhaltig wirkt“, sagt Hans-Peter Benstein. BGM lebt nach dem Motto „Jeder tut etwas für sich und wir als Arbeitgeber unterstützen das“.

Die Gesundheitstage sollen den Mitarbeitern einen ersten Vorgesmack bieten auf das, was sie in den nächsten Monaten und Jahren erwartet. Gleichzeitig erhoffen sich der Caritasverband und die zuständigen Mitarbeiterinnen für das BGM Ideen und Wünsche. „Wir wollen BGM leben. Es soll transparent und das Angebot breit gefächert sein, damit für jeden etwas dabei ist. Wir möchten Aktivitäten finden, an de-

nen alle Kolleginnen und Kollegen gern teilnehmen. Deshalb sind wir für Hinweise und Wünsche dankbar. Wir sind der Meinung, die Mitarbeiter wissen doch am besten selbst, was ihnen fehlt oder was sie in ihrem Arbeitsalltag unterstützen könnte“, erklärt Ute Holtermann. Erste Überlegungen gibt es natürlich schon: Walkinggruppe, Tischtennis, Lauftreff, Rückenschule, Yoga. Neben sportlichen Aktivitäten soll auch das Thema Stressprävention weiterhin eine Rolle spielen. „Jeder nimmt eine Belastung anders wahr. Und gerade die Kollegen, die im direkten Kontakt

mit Menschen arbeiten und für andere da sind, müssen auch an sich denken“, sagt Holtermann.

Die Teilnahme an einem Kurzvortrag wird in Abstimmung mit Ihrem direkten Vorgesetzten als Dienstzeit angerechnet. Eine Anmeldung für den Gesundheitstag ist nicht erforderlich, lediglich für die Massage bitten wir um Voranmeldung bis jeweils eine Woche vor der Veranstaltung. Tragen Sie dazu einfach Ihren Wunschtermin in die Teilnehmerliste am Empfang von St. Josef bzw. St. Norbert ein. Sollten sich viele Interessenten anmelden, kann am Ende das Los entscheiden.



» Das Thema „Stressprävention“ geht uns alle an. Bei den Gesundheitstagen findet jeder Kollege ganz sicher ein für sich passendes Angebot. Besonders in der Pflege müssen wir auf die eigene Gesundheit achten. In unseren Teamgesprächen geht es

zum Beispiel häufig um rückschonendes Arbeiten. Wenn es mir selbst gut geht, überträgt sich das doch auch auf unsere Bewohner.

Susanne Marty, Wohnbereichsleiterin St. Norbert



» Auf den Gesundheitstag freue ich mich jetzt schon. Ich möchte die Massage ausprobieren und den Stresstest. Was bei dem wohl herauskommt? Ich denke, Vorbeugung für die Gesundheit ist alles. Beginnt man zum Beispiel schon früh mit dem

Muskelaufbau im Schulter- und Nackenbereich, dann kann man sich vielleicht später die Krankengymnastik sparen.«

Alexandra Stein, Rechnungswesen



» In der Küche muss man oft schwer heben. Daher ist es wichtig, Schultern und Rücken zu stärken. Aber nicht nur aus gesundheitlichen Gründen gehe ich regelmäßig zum Sport. Ich brauche das als Ausgleich zur Arbeit. Die Kurzvorträge beim

Gesundheitstag klingen spannend. Vielleicht sieht man danach Dinge anders.«

Sabine Hoffmann, Hauswirtschaft St. Josef und Hygienebeauftragte



» Ich freue mich auf die Gesundheitstage und bin gespannt, was ich für mich mitnehmen kann. Jeder kann diese Gelegenheit nutzen und einfach mal Neues ausprobieren. In St. Norbert haben Frau Holtermann und Frau Grabowski immer ein offenes Ohr für ihre Mitarbeiter. Man kann mit all seinen Wünschen und Bedürfnissen zu ihnen gehen. Das gibt uns allen ein gutes Gefühl.«

Rafael Stiller, Haustechniker in St. Norbert

Weniger Stress – mehr Lebensqualität

Entscheidend ist, wie gut ich mit Stress umgehen kann. Dabei hilft die Caritas.

Der Facharzt für Arbeitsmedizin, Dr. Bernhard Kaerkes, berät und unterstützt Unternehmen rund um das Thema Gesundheit am Arbeitsplatz und betriebliches Gesundheitsmanagement. Sein persönlicher Schwerpunkt ist der Faktor Stress. Darüber berichtet er auch in seinen beiden Vorträgen im Rahmen der Gesundheitstage beim Caritasverband Lünen-Selm-Werne.



Dr. Bernhard Kaerkes leitet das Werkarztzentrum Westfalen Mitte e.V. Sein Fachgebiet ist die Arbeitsmedizin. Im Rahmen der Initiative „InBalance!“ des Werkarztzentrums motiviert er gemeinsam mit seinen Kollegen die Betriebe, sich mit dem Stresspotenzial und möglichen Verbesserungsmöglichkeiten der Arbeitsplätze zu befassen. Für die Mitarbeiter der Mitgliedsbetriebe bieten die Experten unter anderem Stressreduktionsseminare an.

Herr Dr. Kaerkes, was genau ist Stress und wie äußert er sich?

Wir gehen heute oft sehr leichtfertig mit dem Wort Stress um. Überlegen Sie mal, wie schnell Sie auf die Frage, wie es Ihnen geht, antworten: 'Ja ganz gut, der übliche Stress wie immer. Also nichts Besonderes.' Stress ist zum einen in Mode gekommen, aber gleichzeitig auch ein ernstzunehmender Faktor, der unser Leben und unsere Arbeit beeinflusst. Die Arbeitsbelastungen steigen und können solche Probleme nicht nur verschärfen, sondern auch auslösen wie das Beispiel Burnout-Syndrom zeigt. Stress ist eine sehr individuelle Angelegenheit, die sich aus der Lebenssituation, der Lebenseinstellung und den Kompensationsmöglichkeiten des Einzelnen ergibt.

Warum ist „Stressprävention“ so wichtig?

Wir stellen fest: Psychische Erkrankungen nehmen in den letzten Jahren stark zu und führen oft zu langer Arbeitsunfähigkeit, Leistungseinschränkung und Frühberentung. Viele Erkrankungen werden durch psychische Belastungen negativ beeinflusst. Typische „Zivilisationskrankheiten“ wie Rückenschmerzen, Bluthochdruck, Stoffwechselerkrankungen können durch den Einfluss von Stresshormonen ausgelöst werden oder sie behindern die Heilung. Um diesem Trend entgegenzuwirken ist Stressprävention wichtig. Dabei geht es um den Erhalt der Arbeitskraft und um die Lebensqualität.

Was erwartet die Teilnehmer an den Gesundheitstagen?

Im Rahmen der Gesundheitstage werden wir die wesentlichen Bausteine unseres Konzepts, das sich an den Ideen von Prof. Kaluza und Dr. Jon Kabat-Zinn orientiert, vorstellen. Das Thema „Achtsamkeit“ wird von Dr. Hansjakob Richter präsentiert, der neben seiner Tätigkeit beim Werkarztzentrum auch MBSR-Lehrer ist. Er stellt zudem eigene Übungen „zum Runterfahren“ vor. Birgit Günther-Hammelrath, InBalance!-Projektberaterin, Wellnesspraktikerin und Lebensberaterin wird im Rahmen eines Massageangebots den hohen Stellenwert des „Genießens im Alltag“ verdeutlichen. Ich selbst stelle Stressursachen und -folgen vor und erkläre die Bedeutung der „Inneren Bewertung“ und die Entstehung „stressverschärfender Gedanken“.

Was können die Teilnehmer für sich mitnehmen?

Die Gesundheitstage sollen sie für das Thema begeistern und gewinnen. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Caritas Lünen-Selm-Werne wollen wir für das Thema „Stress“ sensibilisieren und sie gleichzeitig motivieren, im Alltag zielgerichtet dem Stress zu begegnen.



Gesundheitstage bei der Caritas Lünen-Selm-Werne

17. Juli in St. Norbert

9-9.30 Uhr und 14-14.30 Uhr „Was stresst mich? – Was macht Stress mit mir?“: Vortrag mit individuellem **Stress-test** „Bin ich stressgefährdet?“

Dr. Bernhard Kaerkes ermittelt gemeinsam mit den Teilnehmern die Dinge, die Stress auslösen. Dabei geht es nicht nur um den Stress am Arbeitsplatz, sondern auch um den im privaten Bereich. Der Facharzt erläutert, wie Stress die Funktionen des Körpers beeinflusst. Zum Schluss füllen alle Teilnehmer die Checkliste „Wie gefährdet bin ich?“ aus und erhalten anschließend eine direkte Rückmeldung zum eigenen Stresspotential.

10-10.45 Uhr und 12-12.45 Uhr „Stress findet (auch) im Kopf statt!“

In diesem Vortrag geht es um „stressverschärfende Gedanken“. Menschen neigen dazu, Dinge und Vorgänge spontan zu bewerten und

leiden an den Gedankenschleifen, die diese, meist negativen, Bewertungen auslösen. Durch gezieltes Achtsamkeitstraining kommen weniger stressverschärfende Gedanken auf. Dr. Bernhard Kaerkes zeigt, wie dieses Training funktioniert.

11-11.45 Uhr und 13-13.45 Uhr „Achtsam leben“ – Einführung in die Theorie und Praxis der Achtsamkeit mit **kurzen Übungen zum „Runterfahren“**

Achtsamkeit ist eine Lebenseinstellung, die durch den Leitsatz „Bewusst im gegenwärtigen Augenblick“ geprägt ist. Sie bedeutet, die Aufmerksamkeit von Moment zu Moment aufrecht zu erhalten, ohne dass dabei Beurteilungs-, Bewertungs- und Reaktionsmuster im Autopilotenmodus ablaufen. Stattdessen liegt der Fokus darauf, die aktuellen Sinneseindrücke wahrzunehmen. Indem ich achtsam bin, eröffnen sich größere Spielräume

30. Juli in St. Josef

und Möglichkeiten, den eigenen Werten, Absichten und Zielen entsprechend zu handeln. Achtsamkeit lässt sich durch geeignete, meditationsähnliche Übungen erlernen. Dr. Hansjakob Richter stellt im Rahmen seines Programms einige dieser Übungen vor.

9-16 Uhr **Massage als Energietankstelle**

Erholung, Freude und Genuss sind wichtige Elemente um abzuschalten und neue Kraft zu tanken. Im Alltag kommen diese regenerativen Faktoren leider oft zu kurz. Gerade stressbelastete Menschen brauchen aber ihre „Krafttankstelle“. Praktisches „Genießen im Alltag“ ist zum Beispiel auch durch Wellnessmassage möglich. Bei Birgit Günther-Hammelrath können Sie sich 20 Minuten massieren lassen. Wie Sie sich anmelden, lesen Sie auf Seite 6.

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

Arthur Schopenhauer, dt. Philosoph

Impressum:

caritasnews vom Caritasverband Lünen-Selm-Werne e.V., verantwortlich: Hans-Peter Benstein, Graf-Adolf-Str. 23-25, 44534 Lünen, Tel. 02306 7004-0; Auflage: 1100 Exemplare

Gewinnspiel

Nutzen Sie die spannenden Angebote an den Gesundheitstagen, füllen Sie einen Feedbackbogen aus und gewinnen Sie:

- 1** Als Hauptpreis erwartet Sie ein Tag voller entspannender Anwendungen im Jammertal für zwei Personen. Hier können Sie sich in der großen Bade- und Saunalandschaft unter anderem beim Cleopatrabad, verschiedenen Spezialmassagen und einem großen Salatteller verwöhnen lassen.
- 2** Der zweite Preis ist ein **Einkaufsgutschein für den Biohof Schulze Wethmar** im Wert von 100 Euro. In dem Hofladen in Lünen-Wethmar finden Sie viele reichhaltige Köstlichkeiten.
- 3** Der dritte bis zehnte Platz erhält das **Buch „Achtsamkeitstraining (mit CD)“**, ein Bestseller von Jan Thorsten Eßwein. Den Buchtipp finden Sie auf Seite 2 dieser Ausgabe.

Wir freuen uns auf Sie an den Gesundheitstagen!