

Bismarck Seniorenstift

Gesundheitstage für Mitarbeiter*innen im Bismarck Seniorenstift

Im Rahmen des Projekts „Starke Führung, starke Pflege“ der Techniker Krankenkasse initiierten die Mitarbeiter*innen vom 15. bis zum 17. Mai 2024 die Gesundheitstage im Bismarck Seniorenstift. Ein buntes Angebot an Bewegungsmöglichkeiten, frischer und vitaminreicher Ernährung, nachhaltiger Gartengestaltung und verschiedenen Entspannungsmethoden sensibilisierte alle dafür, aktiv etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Im gegenseitigen Austausch sind wichtige Impulse für die Arbeit und Freizeit entstanden mit dem Ziel, gesünder zu arbeiten und zu leben.

Bei den aktiven Pausen im Bewegungspark, beim gemeinsamen Wandern in der Umgebung oder beim kreativen Brainwalk stand die Bewegung im Mittelpunkt. Mitarbeiter*innen hatten die Gelegenheit, sich einfach nur auszupowern, in der Bewegung abzuschalten oder sich Problemen einmal kreativ anzunähern und so die eigene Perspektive zu verändern.



BU: Frische Zubereitung leckerer Bowls.

Täglich von 11 bis 15 Uhr konnte sich jede*r aus frischen Lebensmitteln einen leckeren Bowl zusammenstellen – inklusive Tipps zur gesunden Zubereitung und den passenden Mengenangaben. Das I-Tüpfelchen bildeten drei leckere Dressing-Rezepte zum Ausprobieren.

Zur nachhaltigen Gartengestaltung wurde im Rahmen des von der Ecclesia Versicherungsdienst GmbH geförderten Projekts „Kooperation Natur“, bei dem uns die Loki-Schmidt-Stiftung beratend zur Seite steht, ein großes Insektenhotel vor dem neuen, von der Haspa geförderten Sonnenblumen-Graffiti aufgestellt. Die Schaffung des neuen Lebensraums für Bienen und andere Insekten trägt zur Biodiversität in der Region bei.



BU: Das neue Insektenhotel rundet das Engagement für Umweltschutz und Nachhaltigkeit ab.

Bismarck Seniorenstift

Passend dazu bastelten Mitarbeiter*innen Wildbienennisthilfen für den Garten.



BU: Leere Konservendosen wurden gemeinsam bemalt und Bambusröhrchen und Schilfhalm zur Wildbienennisthilfe hineingesteckt.



BU: Verschiedene Übungen sorgten für Entspannung.

Für Entspannung sorgten Qi Gong, Yoga und Meditation. Unter Anleitung konnte jede*r ausprobieren, mit welcher Methode sie am besten entspannen. Ob und wie jemand gut entspannen konnte, war sehr individuell. Regelmäßige Entspannungsphasen sind vor allem zur Regeneration von Geist und Körper wichtig.

Mit dem Start der Gesundheitstage haben die Mitarbeiter*innen gemeinsam den Tag der Pflege gewürdigt. Das Bismarck Seniorenstift dankt allen Mitarbeiter*innen ganz herzlich für die wichtige und wertvolle Arbeit an 365 Tagen im Jahr!

Text: Karen Hilbig, Referentin für Kultur und Netzwerkarbeit
Fotos: Denise Reck, Qualitätsmanagement