



Gesundheitsmanagement >

NEUSS.DE

Betriebliche Gesundheitsförderung

Angebote 2019

Fotorechte

Titelbild: fotolia.de © Rido

Rückseite: fotolia.de © Salomo

Redaktion und Gestaltung

Daniela Tillenburg

Dr. Sascha Severin

Tobias Felten

Nina Winterstein

Auflage Januar 2019

500 Exemplare

Inhalt

Vorwort	1
Das BGM-Team stellt sich vor.....	3
Wöchentliche Sportangebote	4
Teilnahme an Wettbewerben	5
Mittagspausenvorträge.....	6
Wöchentliches Programm	7
Mittagspausenkurs: Functional Fitness	8
Mittagspausenkurs: Hatha-Yoga	9
Mittagspausenkurs: Rücken-Fit im Berufsalltag	10
Mittagspausenkurs: Contemporary Flow Workout mit Faszienarbeit	11
Kulinarische Höhepunkte	12
Zeitgutschrift und Krankenkassenerstattung	13
Anmeldeverfahren.....	13
Anmeldeformular VHS	14
Offene Sprechstunde & BEM Team	16

Vorwort

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

wie wir alle wissen, leben aktive Menschen gesünder. Mir ist es daher ein Anliegen, Ihnen trotz zahlreicher privater und beruflicher Verpflichtungen Möglichkeiten aufzuzeigen, eine gesunde Lebensweise in Ihren Alltag zu integrieren und Ihre persönliche Lebensqualität zu verbessern. Ich möchte Sie gemeinsam mit dem Team des Betrieblichen Gesundheitsmanagements bei den Themen Gesundheit und Vereinbarkeit von Berufs- und Privatleben unterstützen.



In Kooperation mit der Volkshochschule Neuss ist erneut ein umfassendes Gesundheits-Programm entstanden – von Mittagspausenvorträgen über Mittagspausenkursen bis hin zu Kochkursen. Neben dem beliebten Rückenkurs empfehle ich Ihnen in diesem Jahr die Teilnahme am „Contemporary-Flow-Workout mit Faszienarbeit“, welches erstmalig angeboten wird.

Der Lauftreff für Anfänger und Fortgeschrittene findet weiterhin einmal pro Woche statt. Neu ist die Organisation eines (Nordic-)Walking-Treffs für interessierte Kolleginnen und Kollegen.

Daneben ist in diesem Jahr die Teilnahme des Quirinus-Teams bei verschiedenen Lauf- und Sportwettbewerben geplant, wie z. B.

- dem Neusser Sommernachtslauf am 15. Juni 2019
- dem T3 Triathlon am 30. Juni 2019 in Düsseldorf
- dem Firmenpuls am 10. September 2019 auf dem Neusser Südpark-Gelände.

Alle weiteren Veranstaltungsangebote dieser Kategorie finden Sie auf Seite 5.

Die Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ findet selbstverständlich ebenfalls wieder statt. Mit Freude habe ich erstmalig im Dezember letzten Jahres die Siegerehrung zu der Aktion durchführen dürfen und war begeistert, dass sich rund 150 Kolleginnen und Kollegen daran beteiligt haben.

Ich hoffe, es gelingt uns in diesem Jahr die Rekordmarke von 127.000 gefahrenen Kilometern zu knacken.

Wie Sie lesen, lohnt es sich, sich an den genannten Maßnahmen zu beteiligen. Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Erfolg bei den verschiedenen Veranstaltungen und wünsche Ihnen, dass Sie gesund das Jahr 2019 mit allen Herausforderungen meistern.

Sollten Sie Anregungen hinsichtlich des Programms haben, so können Sie sich jederzeit an mich oder die Kolleginnen und Kollegen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements wenden.

Mit sportlichen Grüßen

Ihr

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'H. Lachmann', with a long horizontal flourish extending to the right.

Holger Lachmann
Beigeordneter für Bürgerservice,
Personal und Sicherheit

Das BGM-Team stellt sich vor

Seit Anfang 2018 ist das **Team des Betrieblichen Gesundheitsmanagements** neu aufgestellt und bringt viele gesunde Impulse ein. Es steht Ihnen bei allgemeinen Fragen zu den Angeboten der Betrieblichen Gesundheitsförderung sehr gerne persönlich, per E-Mail sowie telefonisch zur Verfügung.



Tobias Felten

90-2628

E-Mail: gesund@stadt.neuss.de

Nina Winterstein

90-2638

Sascha Severin

90-2630

Das Team arbeitet auf der 4. Etage der Außenstelle Oberstraße 108.

Folgende Ansprechpartner/-innen können Sie bei Fragen zu Kursen der VHS per E-Mail, telefonisch oder persönlich kontaktieren:

Sandra Goldmann
(Inhaltlich/Konzeptionell)

90-4156

sandra.goldmann@stadt.neuss.de
VHS im Romaneum, Brückstr. 1
3. Etage, Raum 3.103

Annette Jaschinski
(Anmeldung)

90-4162

annette.jaschinski@stadt.neuss.de
VHS im Romaneum, Brückstr. 1
3. Etage, Raum 3.104

Wöchentliche Sportangebote

Lauftreff:

(Treffpunkt des Lauftreffs immer vor dem Weißen Haus)

- Für Anfänger:
Anmeldung: freitags, 12:45 Uhr,
daniela.tillenburg@stadt.neuss.de oder
90-2637
- Für Fortgeschrittene:
Anmeldung: mittwochs, 16:15 Uhr
sascha.severin@stadt.neuss.de oder
90-2630

!!NEU!! (Nordic-)Walking:

Ab dem 06.03.2019 bieten wir außerdem einen Walking-Treff an. Hierbei ist es sowohl möglich sich dem Nordic-Walking-Schwerpunkt zu widmen (bitte Walkingstöcke mitbringen oder Kontakt aufnehmen) oder auch ohne Stöcke zu walken. Ziel ist die Steigerung der Bewegung für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die z.B.

- Spaß an Bewegung und kollegialem Netzwerken haben
- aufgrund von Arthrose Schmerzen beim Joggen empfinden, aber doch in Bewegung bleiben möchten
- durch körperliche Aktivität ggf. Gewicht reduzieren und fitter werden möchten.

Nina Winterstein & Gabriele Leißing freuen sich auf Ihre Teilnahme!

- Zeitpunkt: mittwochs, 16:15 Uhr, am Weißen Haus
- Anmeldung: nina.winterstein@stadt.neuss.de oder
90-2638

Schwimmen:

Freitags haben Sie im Zeitraum von 7:00 - 8:00 Uhr u. 13:00 - 14:00 Uhr im Stadtbad, Niederwallstraße 3 die Möglichkeit, **kostenfrei** ein paar Bahnen für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu ziehen.

Bei Fragen zum Ablauf können Sie gerne auf uns zukommen. Bitte beachten Sie die Öffnungszeiten in den Schulferien!

Teilnahme an Wettbewerben

Seien Sie Teil des Quirinus-Teams und gehen Sie bei den folgenden Wettbewerben für die Stadt Neuss an den Start:

Termine	Veranstaltung
20. April	Osterlauf
28. April	METRO-Marathon Düsseldorf
Mai – Okt	Deutsches Sportabzeichen
Juni – August	Mit dem Rad zur Arbeit
15. Juni	Sommernachtslauf
30. Juni	T3 Triathlon
10. September	Firmenpuls
22. September	Muddy Angel Run in Köln
16. November	Erftlauf

Bitte achten Sie auf die Ausschreibungen im Intranet. Interessierte Kolleginnen und Kollegen können sich gerne ab sofort per E-Mail an gesund@stadt.neuss.de unter Angabe der gewünschten Veranstaltung(en) vormerken lassen. Sie werden dann über den entsprechenden Verteiler rechtzeitig informiert.

Seien Sie dabei und unterstützen Sie unser Team!



Mittagspausenvorträge

In diesem Jahr wird das BGM-Team Ihnen monatlich wieder interessante Infotage und informative Vorträge bieten. Eine Übersicht zu den Themen finden Sie hier.

Monat	Thema
Februar	Einkaufsführer / Ernährungsthema
März	Darmkrebs – spezieller Infotag
April	Herz-Kreislauf
Mai	Mit Musik & Gesang gegen Stress
Juni	Aktive Pause
September	Kopfschmerz & Migräne
Oktober	Burn-out-Prävention
November	Diabetes – spezieller Infotag
Dezember	Selbstorganisation & Zeitmanagement

Jeder Mittagspausenvortrag findet jeweils am angekündigten Wochentag um 12:15 Uhr im Ratssaal statt. Den Wochentag sowie weitere Informationen finden Sie rechtzeitig auf den aushängenden Plakaten sowie im Intranet.

Für die einzelnen Veranstaltungen bitten wir immer um eine rechtzeitige Anmeldung per E-Mail oder telefonisch. Für ein angenehmes Ambiente durch frisches Obst und Getränke wird gesorgt!

Ihre Gesundheit liegt uns sehr am Herzen! Deswegen wird diese Veranstaltung als Arbeitszeit gewertet.

Wöchentliches Programm

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Morgens					07:00 – 08:00 Schwimmen
Mittags	12:15 – 13:15 Functional-Fitness	12:15 – 13:15 Hatha Yoga	12:30 – 13:30 Rücken-Fit	12:15 – 13:15 Contemporary Flow-Workout mit Faszienarbeit	12:45 – 13:30 Laufen für Anfänger 13:00 – 14:00 Schwimmen
Nachmittags			16:15 – 17:15 Laufen & (Nordic-)Walking		

Mittagspausenkurs: Functional Fitness

Functional Fitness/Training ist für jeden und jede geeignet: Es motiviert, setzt unerwartete Energie frei, fordert den gesamten Körper, auch Muskeln, Gelenke, Bänder, Sehnen sowie das Herzkreislauf-System. Hier ist aus der "Puste kommen" angesagt. Gesundheitsbewusste Menschen trainieren mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten, da dieses Training alltagstauglich ist. Zusätzlich fördert es das Zusammenspiel des Zentralnervensystems und der Muskulatur, es verbessert die Beweglichkeit sowie die Motorik und nebenbei verliert man auch überflüssige Pfunde.

Functional kommt ursprünglich aus der Rehabilitation und zielt darauf ab, die Alltagsfitness zu verbessern und Bewegungsabläufe zu unterstützen. Mittlerweile begeistert es allgemein als hochintensive und -effektive Trainingsform, vor allem in Ergänzung zu anderen engagiert betriebenen Sportarten. Fordern Sie sich heraus!

Mitzubringende Materialien: Bitte bringen Sie bequeme Sportbekleidung, saubere Sportschuhe (nicht färbend, mit weißen Sohlen) und Getränke mit.

Immer montags an u.g. Terminen von
12:15 – 13:15 Uhr
Ort: VHS im Romaneum
Dozentin: Susanne Mott-Taal

Termine 2019:	Kurs-Nr.	und	Kosten
18.02., 25.02., 11.03., 18.03., 25.03., 01.04., 08.04., 29.04., 06.05. und 13.05.	N605010K		58,30 €

Weitere Termine im 2. Halbjahr (Bekanntgabe erfolgt rechtzeitig)

Anmeldungen richten Sie bitte mithilfe des entsprechenden Formulars (s. Seite 14) schriftlich an die VHS-Verwaltung, Romaneum, 41460 Neuss (oder per Fax 02131/90-2387).

Hinweis zur Krankenkassen-Erstattung und Zeitgutschrift siehe Seite 13.

Mittagspausenkurs: Hatha-Yoga

Yoga ist ein Übungsweg zur Entwicklung der Gesamtpersönlichkeit nach einer jahrtausendealten indischen Tradition.

Die bei uns bekannteste Art ist das Hatha-Yoga, ein System körperlicher Übungen, welches Gesundheit, Spannkraft sowie körperliches und geistiges Wohlbefinden fördert. Die Verbindung von körperlicher und geistiger Übung im Yoga führt zur Harmonisierung und Entfaltung des Menschen.

Mitzubringende Materialien: Bringen Sie bitte dicke Socken, ein kleines Kissen und eine Decke mit. **Personen mit Herz-Kreislauf-Problemen oder Schädigungen am Bewegungsapparat sollten vorher mit ihrem Arzt Rücksprache halten.**

Immer dienstags an u. g. Terminen von
12:15 – 13:15 Uhr
Ort: VHS im Romaneum
Dozentin: Laura Heyer

Termine 2019:	Kurs-Nr. und Kosten
19.02., 26.02., 12.03., 19.03., 26.03., 02.04., 09.04., 30.04., 07.05. und 14.05.	N691213K 49,30 €

Weitere Termine im 2. Halbjahr (Bekanntgabe erfolgt rechtzeitig!)

Anmeldungen richten Sie bitte mithilfe des entsprechenden Formulars (s. Seite 14) schriftlich an die VHS-Verwaltung, Romaneum, 41460 Neuss (oder per Fax 02131/90-2387).

Hinweis zur Krankenkassen-Erstattung und Zeitgutschrift siehe Seite 13.

Mittagspausenkurs: Rücken-Fit im Berufsalltag

Durch einseitige Belastungen, Fehlhaltungen und Bewegungsmangel kommt es häufig zu Rückenschmerzen. Bewegung ist ohne Zweifel das beste Mittel, um Rückenproblemen vorzubeugen. Meist bewegen wir uns im Alltag jedoch nicht genug oder zu einseitig, um den Rücken gesund zu halten. Stress im Job oder stundenlanges Sitzen vor dem Computer kann unangenehme Verspannungen der Muskulatur zur Folge haben. Funktionelle Übungen zur Dehnung, Kräftigung und Mobilisation der Rückenmuskulatur helfen Rückenproblemen vorzubeugen und vorhandene Verspannungen zu überwinden. Kleine Theorieeinheiten und Tipps für den Berufsalltag ergänzen und verdeutlichen die Inhalte.

Mitzubringende Materialien: Bitte bequeme Kleidung sowie saubere Turnschuhe oder rutschfeste Socken mitbringen. **Personen mit Herz-Kreislauf-Problemen oder Schädigungen am Bewegungsapparat sollten vorher mit ihrem Arzt Rücksprache halten.**

Immer mittwochs an u. g. Terminen von
12:30 – 13:30 Uhr
Ort: VHS im Romaneum
Dozentin: Birgit Klein

Termine 2019:	Kurs-Nr. und Kosten
20.02., 27.02., 06.03., 13.03., 20.03., 27.03., 03.04., 10.04., 08.05. und 15.05.	N691412K 50,40 €

Weitere Termine im 2. Halbjahr (Bekanntgabe erfolgt rechtzeitig!)

Anmeldungen richten Sie bitte mithilfe des entsprechenden Formulars (s. Seite 14) schriftlich an die VHS-Verwaltung, Romaneum, 41460 Neuss (oder per Fax 02131/90-2387).

Hinweis zur Krankenkassen-Erstattung und Zeitgutschrift siehe Seite 13.

Mittagspausenkurs: Contemporary Flow Workout mit Faszienarbeit

Fließende zeitgenössische Bewegungen aus dem afro-brasilianischen Tanz integriert in Kräftigungs- und Flexibilitäts-Körperarbeit sind der Hauptbestandteil dieses Kurses. Die ästhetischen Bewegungsketten fordern die Faszien kontinuierlich. Die Rhythmik des ganzheitlichen Körpereinsatzes bringt gemeinsam mit dem erlebten Flow und der Musik anhaltende Begeisterung.

Bitte bequeme Sportkleidung mitbringen. Mitzubringende Materialien:
Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung mit.

Immer donnerstags an u. g. Terminen von
12:15 – 13:15 Uhr
Ort: VHS im Romaneum
Dozentin: Susanne Mott-Taal

<u>Termine 2019:</u>	<u>Kurs-Nr. und Kosten</u>
14.03., 21.03., 28.03., 04.04., 11.04., 02.05., 09.05., 16.05. 23.05. und 06.06.	N691417K 49,30 €

Weitere Termine im 2. Halbjahr (Bekanntgabe erfolgt rechtzeitig!)

Anmeldungen richten Sie bitte mithilfe des entsprechenden Formulars (s. Seite 14) schriftlich an die VHS-Verwaltung, Romaneum, 41460 Neuss (oder per Fax 02131/90-2387).

Hinweis zur Krankenkassen-Erstattung und Zeitgutschrift siehe Seite 13.

Kulinarische Höhepunkte

Für jedes Quartal wurde ein individueller Kochkurs arrangiert. Die jeweiligen Schwerpunkte finden Sie hier:

1. Quartal

Herzgesundes Kochen – individuelle vegetarische-vegane Küche

Kursleitung: Frau Linden

2. Quartal

Low-Carb-Küche

Kursleitung: Frau Hübner

3. Quartal

Gemüsereiche, leichte thailändische Küche

Kursleitung: Frau Dröge/Wangunsaputra

Hinweis: Frau Dröge stammt gebürtig aus Indonesien. Sie absolviert derzeit Deutschsprachkurse, möglich ist jedoch, dass sie in der Anleitung auch auf die englische Sprache ausweicht. Die Rezepte sind in deutscher und englischer Sprache übersetzt.

4. Quartal

Regionale leichte Küche in der Herbst & Winter-Zeit

Kursleitung: Frau Hübner

Den jeweiligen Termin erfahren Sie von uns rechtzeitig.

Jeder Kochkurs findet in der Mittagspause (12:15 – ca. 14:30 Uhr) in der Lehrküche der VHS im Romaneum Neuss, 41460 Neuss statt.

Für den Kochkurs brauchen Sie lediglich eine geringe Lebensmittelpauschale an die VHS zu entrichten. Das Dozentenonorar wird durch uns für Sie gefördert.

Anmeldungen richten Sie bitte mithilfe des entsprechenden Formulars (s. Seite 14) schriftlich an die VHS-Verwaltung, Romaneum, 41460 Neuss (oder per Fax 02131/90-2387).

Zeitgutschrift und Krankenkassenerstattung

Die Angebote werden voraussichtlich von den gesetzlichen Krankenkassen **nicht** als präventives Angebot anerkannt. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse nach deren individuellen Bedingungen, da sich die Krankenkassen die endgültige Entscheidung vorbehalten.

Es handelt sich bei den Kursen um innerbetriebliche Gesundheitsveranstaltungen, für die nach der Teilnahme eine Zeitgutschrift in Höhe von maximal sechs Stunden erfolgt, sofern diese jährliche Höchstgrenze für die Teilnahme an gesundheitsfördernden Kursen/Veranstaltungen noch nicht erreicht wurde. Die Zeitgutschrift gilt grundsätzlich für das Kalenderjahr, in welchem der Kurs gebucht und besucht wurde. Das Einreichen der Teilnahmebestätigung an einem vom Gesundheitsmanagement geförderten Kurs muss spätestens zwölf Monate nach Beendigung des Kurses erfolgen, um eine Stundengutschrift zu erhalten.

Anmeldeverfahren

Für **VHS-Kursangebote** muss die Anmeldung zwingend unter Zuhilfenahme des Anmeldeformulars (s. Folgeseite 13/14) direkt über die VHS Neuss abgewickelt werden. Bei Fragen helfen Ihnen die Mitarbeiter/-innen der VHS: Anmeldung: Frau Jaschinski (90-4105), Konzeption: Frau Goldmann (90-4156) gerne weiter.

Die Teilnehmerentgelte sind direkt an die VHS Neuss zu zahlen. Sollte die Mindestteilnehmerzahl von 8 Teilnehmer*innen bis 10 Tage vor Kursbeginn nicht erreicht werden, muss der Kurs abgesagt werden.

Verbindliche Anmeldung



Zu den Bildungsangeboten der VHS Neuss

Bitte in Blockbuchstaben ausfüllen:

Name, Vorname *		<input type="checkbox"/> Frau <input type="checkbox"/> Herr
Straße *		Geb.-Datum
PLZ, Ort *		Telefon (möglichst mobil)
Bildungsangebots-Nr. *	Bildungsangebots-Nr.	
oder (wenn belegt)	oder (wenn belegt)	
E-Mail-Adresse *		
BIC *	IBAN * DE _ _ / _ _ _ _ / _ _ _ _ / _ _ _ _ / _ _ _ _ / _ _ /	
Inhaber (wenn anders als oben)	Straße, PLZ, Ort (wenn anders als oben)	

- * Die in der verbindlichen Anmeldung angegebenen personenbezogenen Daten, insbesondere Name, Anschrift, Telefonnummer, Bankdaten dienen allein zum Zwecke der Durchführung des entstehenden Vertragsverhältnisses. Diese Daten sind notwendig und erforderlich. Sie werden auf Grundlage gesetzlicher Berechtigungen erhoben. Ich stimme hiermit den Datenschutzbestimmungen zu.
- * Ich habe die Widerrufsbelehrung zur Kenntnis genommen (s. Rückseite).
- Ja, ich möchte den monatlichen Newsletter der VHS Neuss per E-Mail bekommen. Ich weiß, dass ich mich jederzeit wieder abmelden kann.
- Ich möchte den Teilnahmeausweis per Post erhalten.

Ermäßigung (Bitte gegebenenfalls ankreuzen)

Auf die Teilnahmeentgelte der Entgeltordnung der Volkshochschule erhalten folgende Personengruppen gegen Vorlage entsprechender Ausweise bzw. Nachweise eine Ermäßigung von 30%:

- Schüler/innen, Auszubildende, Studierende bis zu 27 Jahren
- Tätige im Bundesfreiwilligendienst
- Empfänger/innen von Leistungen nach dem SGB II – Grundsicherung für Arbeitssuchende –
- Empfänger/innen von Leistungen nach dem SGB III – Arbeitslosengeldempfänger –
- Empfänger/innen von Leistungen nach dem SGB XII – Sozialhilfeempfänger –
- Inhaber/innen der Ehrenamts-card

Für Tagesfahrten, Exkursionen, Bildungsurlaublaube und mit „K“ gekennzeichnete Veranstaltungen können keine Ermäßigungen eingeräumt werden.

*

*

Datum
(* Pflichtfelder)

Unterschrift des Anmeldenden/des Kontoinhabers, falls anderer Anmelder

Widerrufsbelehrung:

Der Widerruf der Anmeldung ist innerhalb von 14 Tagen nach Absendung/Abgabe der verbindlichen Anmeldung schriftlich möglich. Mit der Unterschrift der Anmeldung erfolgt eine verbindliche Anmeldung und die Stadt Neuss – VHS – wird ermächtigt, Zahlungen vom angegebenen Konto mittels Sepa-Lastschriftmandat einzurichten. Zugleich wird mein Kreditinstitut angewiesen, die von der Stadt Neuss – VHS – gezogenen Lastschriften einzulösen. Mit der Anmeldung erkenne ich die Teilnahmebedingungen der VHS bzw. bei Tagesfahrten die Reise- und Geschäftsbedingungen für die Teilnahme an den Tagesfahrten der Volkshochschule Neuss an. Diese sind im Programmheft abgedruckt; sie sind außerdem in der VHS und im Internet unter vhs-neuss.de einsehbar.

Hinweise:

Die Teilnahme ist ab dem vollendeten 16. Lebensjahr möglich, wenn nicht anders angegeben.

Die Bearbeitung der Anmeldungen erfolgt in der Reihenfolge ihrer Eingänge. Mit der Anmeldung wird das Einverständnis erklärt, dass die VHS die Daten der Anmeldung zur Verarbeitung und zu statistischen Zwecken speichert (EU-DSGVO). Der Anmeldende verpflichtet sich, sofern die Veranstaltung zustande kommt, rechtsverbindlich das Teilnahmeentgelt zu entrichten.

Hinweise zum Sepa-Lastschriftenverfahren

Gläubiger-ID der Stadt Neuss: DE55ZZZ00000015663

Angegebene Kto-Nr./BLZ wird automatisch in IBAN/BIC konvertiert. Die Abbuchung erfolgt 35 Tage nach dem Kursbeginndatum. In Erstattungsfällen erfolgt die Erstattung des Betrages innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum. Die Mandatsreferenznummer wird mit der Abbuchung mitgeteilt.

Die Anmeldekarten können Sie

- in einem frankierten Umschlag an die VHS-Verwaltung, Brückstr. 1, 41460 Neuss, einsenden.
- bei der VHS-Verwaltung abgeben.
- in einem mit der Adresse der VHS-Verwaltung versehenen Umschlag in den Briefkasten des Romaneums, Brückstr. 1, oder des Rathauses, Markt 2, portofrei einwerfen.
- per Fax an die VHS-Verwaltung unter 02131-90-2387 senden.
- im Bürgeramt, Rathaus, abgeben.

Hinweis:

Mit dem Ausfüllen des umseitig für die Mittagspausenkurse benötigten Anmeldeformulars und der Anmeldung zu einem der Angebote der VHS akzeptieren Sie die Satzung der VHS Neuss, sowie deren Teilnahmebedingungen zur Buchung eines Kurses. Diese Bedingungen und weitere Informationen finden Sie unter:

<https://vhs-ne.itk-rheinland.de/infos/rechtliches/>

Offene Sprechstunde

Ab dem 22.02.2018 bietet das Gesundheitsmanagement in Zusammenarbeit mit dem arbeitsmedizinischen Dienst der DEKRA jeden Donnerstag eine „Offene Sprechstunde“ in Raum 2.163 (Flur neben der Kantine) an.

Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Neusser Stadtverwaltung können sich im Zeitraum von 08:00 Uhr – 10:00 Uhr und von 14:00 Uhr – 16:00 Uhr von Frau Dr. Dorsemagen in gesundheitlichen Fragestellungen unverbindlich und kostenlos beraten lassen. Es sollte gegebenenfalls etwas Wartezeit eingeplant werden. Der Besuch der „Offenen Sprechstunde“ wird als Arbeitszeit gewertet. Einen Termin können Sie über die Kontaktdaten gerne ausmachen:

Dr. Karin Dorsemagen
Ärztin für Arbeitsmedizin (DEKRA)
Telefon: 0 21 31 - 90 2640
E-Mail: karin.dorsemagen@dekra.com
arbeitsmedizin@stadt.neuss.de

Betriebliche Eingliederung

Das Betriebliche Eingliederungsmanagement (BEM) ist ein Angebot an alle Beschäftigten der Stadtverwaltung Neuss, mit dem Ziel Gesundheit zu erhalten und zu fördern. Das BEM leistet damit unter anderem einen wichtigen Beitrag zur Arbeitszufriedenheit und -motivation. Die Umsetzung aller BEM-Maßnahmen erfolgt durch den BEM-Verantwortlichen und die BEM-Beauftragten gemeinsam mit dem sogenannten „Integrationsteam“. Die BEM-Beauftragten können Sie wie folgt erreichen:

Christa Heiken-Löwenau	Nina Winterstein	Sascha Severin
90-2640	90-2638	90-2630
0172-4864853	01735111836	01732765714
christa.heiken-loewenau@stadt.neuss.de	nina.winterstein@stadt.neuss.de	sascha.severin@stadt.neuss.de



GESUND[😊] LEBEN



Gesundheitsmanagement >

NEUSS.DE

STADT NEUSS

Der Bürgermeister

Personal- und Verwaltungsmanagement

Oberstr. 108

Telefon 02131 90-2628

gesund@stadt.neuss.de

www.neuss.de