

Caritas Leverkusen kümmert sich um Mitarbeitende Aktionswoche Gesundheit fand zum achten Mal statt

„Wo ist das Salz?“, „Wer hat Chili?“, „Ich brauche Ingwer!“. Geschäftiges Treiben herrschte in der Lehrküche des Katholischen Bildungsforums in Manfort. Die Caritas hatte ihre Mitarbeitenden zu einem Kochkurs ‚Indisches Dietfood‘ eingeladen. Eingebettet in die Aktionswoche Gesundheit wurde gemeinsam gekocht, gegessen und ganz nebenbei innerverbandliche Netzwerke geknüpft. Auch in Workshops zu Yin-Yoga, Qui Gong oder einer aktiven Rückenpause gab es Impulse zur Gesundheitsförderung und nette Begegnungen. Die Idee hinter den jährlichen Gesundheitswochen ist, die Eigenverantwortung für die Gesundheit zu stärken und Anregungen zu geben, was gesundheitsförderlich sein kann. Bewährte Kooperationspartner der Aktionswochen sind seit der ersten Stunde die Barmer und das Katholische Bildungsforum Leverkusen. Neben diesen Aktionen gibt es das ganze Jahr über in Kooperation mit dem SSV Lützenkirchen einmal wöchentlich Gesundheitsport. Eine sehr gute regelmäßige Investition in die Gesundheit der Mitarbeitenden. Damit nicht genug, es gibt weitere neue Kooperationen in Sachen Gesundheit. Zum Beispiel mit der Bergischen Krankenkasse, die in Zusammenarbeit mit dem SportBildungswerk NRW in unserer Altenhilfe Fortbildungen anbieten. Hier werden praxisorientierte Konzepte vermittelt, um Bewegungsabläufe, körperliche Aktivität oder Entspannungstechniken gezielt in den Pflegealltag zu integrieren.



Ein Schnupperworkshop Yogi-lates, in dem das Beste aus Yoga und Pilates vereint ist, stand auch auf dem Programm. Elf Teilnehmerinnen bewiesen gute Koordination und Muskelkraft.

Kochkurse mit gesundem Essen sind regelmäßiger und beliebter Bestandteil in den Aktionswochen. Hier gibt es Inspirationen für gesundes frisch gekochtes Essen und nette innerverbandliche Kontakte obendrein. Ein toller Beitrag für die Gesundheit und eine gute Organisationskultur.



Erstmals dabei: ein Linedance-Workshop. Dabei tanzt man ohne Partner, aufgestellt in Reihen zu fetziger Musik von Country über Catalan bis zum Modernstyle. Eine Choreographie wird angeleitet und angesagt. Trainer Thorsten Schröder brachte die Beteiligten mit viel Energie mächtig ins Schwitzen. Strahlende Gesichter garantiert.