



Vielfältig gesund

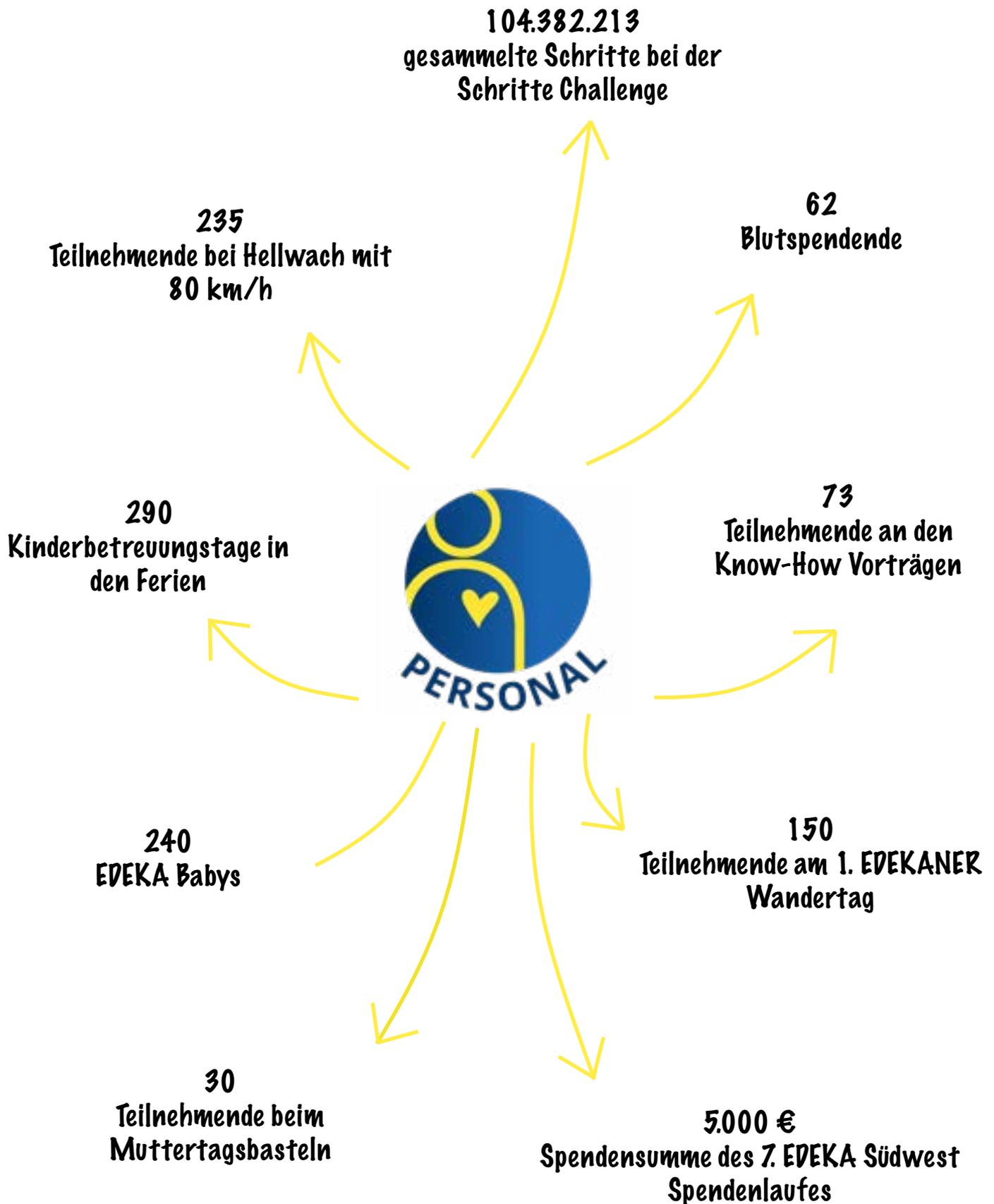
Jahresprogramm
2025

**Beruf
Familie
Gesundheit**

Inhaltsverzeichnis

Rückblick 2024.....	4	Unsere Kantinen.....	32
Unser Motto für das Jahr 2025.....	5	Saisonkalender Gemüse.....	33
Vielfältig gesund.....	5	Saisonkalender Obst.....	34
Das sind wir.....	6	Offene telefonische Sprechstunde des BAD.....	35
Januar		Nichtraucherseminare.....	36
Wir sind vor Ort.....	9	Kooperationen Fitnessstudios.....	37
Aktionen.....	9	Sportevents/Laufevents.....	38
Februar		„Fit im Job“ Videos.....	39
Erste-Hilfe-Kurse am Kind.....	10	Unsere Newsletter.....	39
FitHoch3-Kurse.....	11	Autofahrsicherheitstraining.....	40
März		Fahrradfahrsicherheitstraining.....	41
Schritte Challenge.....	12	Mit dem Pedelec.....	41
Walk and Talk.....	14	Ersthelfende	
April		Brandschutz Helfende.....	42
Muttertagsbasteln.....	15	Betriebsseelsorgerin.....	43
Mai		Suchtbeauftragte.....	43
8. EDEKA Südwest Spendenlauf.....	16	Altersvorsorge.....	44
Mit dem Rad zur Arbeit.....	17	Betriebsärzte.....	44
Juni		Kennen Sie schon unsere.....	45
Gesundheitsmessungen.....	18	Notfallmappe?.....	45
Showtruck und Mobil der BGHW.....	19	Pflegelotsen.....	46
Blutspendeaktion.....	20	Pflegelotsen.....	47
August		Ihre Ansprechpartnerinnen	
Bewerbertraining.....	21	Gesundheitsförderung.....	48
Kinderferienprogramm.....	22	Ihre Ansprechpartnerinnen	
September		Beruf und Familie.....	49
2. EDEKAner Wandertag.....	23	Ihre Ansprechpartner	
Oktober		Arbeitssicherheit.....	50
After Work meets.....	24	Arbeitssicherheit.....	51
Health Kitchen.....	24	Impressum.....	52
Gripeschutzimpfung.....	25		
Ergonomieberatung.....	26		
Augeninnendruckmessung.....	27		
Elternkaffee.....	28		
Dezember			
Adventskalender.....	29		
Advents-Yoga.....	30		
Ihr EDEKA JOBRAD.....	31		

Rückblick 2024



Unser Motto für das Jahr 2025

Vielfältig gesund

Wir freuen uns sehr, Ihnen unser Jahresprogramm 2025 unter dem inspirierenden Motto **Gesunde Vielfalt** vorzustellen. Auch in diesem Jahr stehen Bewegung, Ernährung und Achtsamkeit im Mittelpunkt unserer Aktivitäten. Unsere Überzeugung ist, dass die Vielfalt in diesen Bereichen nicht nur für den Einzelnen, sondern auch für unser Miteinander entscheidend ist – für mehr Wohlbefinden, Energie und Zufriedenheit.

Das Jahresprogramm hält eine Vielzahl von spannenden Aktionen für Sie bereit: Von Bewegungsangeboten über gesunde Ernährungstipps bis hin zu Workshops zur Achtsamkeit – hier finden Sie ein passendes Angebot. Besonders freuen wir uns auch auf die Online-Vorträge, in denen Expertinnen und Experten wertvolles Wissen zu aktuellen Themen mit uns teilen werden. Ergänzt werden diese durch Veranstaltungen und Aktionen, die wir über das ganze Jahr für Sie organisieren. Hier können Sie Neues entdecken, sich mit Kolleginnen und Kollegen vernetzen und sich inspirieren lassen.

Starten wir gemeinsam in das Jahr 2025 voller Vielfalt und Gesundheit. Wir sind überzeugt, dass für Jede und Jeden von uns etwas dabei ist – sei es der Einstieg in eine neue Bewegungsform, die Entdeckung gesunder Ernährungsweisen oder das bewusste Innehalten im Alltag.

In diesem Sinne freuen wir uns auf ein Jahr voller lebendiger Vielfalt und gemeinsamer Gesundheit!

Ihr Team

Gesundheitsmanagement



Das sind wir

EDEKA Gesundheitsmanagement

Arbeitssicherheit

Arbeitssicherheit ist ein zentrales Konzept in der modernen Arbeitswelt, das auf die Gewährleistung der Gesundheit und Sicherheit von Mitarbeitenden am Arbeitsplatz abzielt. Sie ist ein fester Bestandteil des Arbeitsumfelds, in dem Menschen ihre beruflichen Tätigkeiten ausüben.

Arbeitssicherheit ist von entscheidender Bedeutung, da sie das Wohlbefinden der Mitarbeitenden schützt, Unfälle verhindert und letztlich die Effizienz und Produktivität eines Unternehmens oder einer Organisation fördert.

Beruf & Familie

EDEKA Südwest ist ein familienfreundlicher Arbeitgeber, denn hier werden Vereinbarkeit von Beruf und Familie gelebt. Daher wurden wir seit 2013 offiziell und mehrfach wiederholt mit dem Zertifikat „audit berufundfamilie“ für unsere familien- und lebensphasenbewusste Personalpolitik ausgezeichnet. Die Vereinbarkeit von Beruf und Familie ist bei EDEKA Südwest fester Bestandteil der Unternehmensphilosophie. Die Mitarbeitenden finden Unterstützung bei den Familienbeauftragten und Pflegelotsen. Um die Rahmenbedingungen für die Mitarbeitenden familienbewusst zu gestalten, nutzt EDEKA Südwest das Audit „berufundfamilie“.



Gesundheitsförderung

Die Gesundheit am Arbeitsplatz zu fördern hat bei EDEKA Südwest höchste Priorität. Deshalb ist unser Ziel, den Rahmen für eine gute Unternehmenskultur und ein gesundes Arbeitsumfeld zu schaffen. Aus diesem Grund betrachten wir Gesundheit ganzheitlich und gestalten Maßnahmen auf Grundlage physischer, psychischer und sozialer Aspekte. Wir entwickeln präventive Strategien, um Ressourcen wie Beratungen für gesunde Verhaltensweisen anzubieten und ein positives Gesundheitsbewusstsein zu schaffen bzw. zu fördern. Damit dies gelingt, sind wir im ständigen Austausch mit unsren Führungskräften, internen Schnittstellen und externen Kooperationspartnern wie der AOK-Gesundheitskasse



Know-How Vorträge

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung

Wir alle – gleich welchen Alters – können unfall- oder krankheitsbedingt in eine Situation kommen, in der wir selbst keine Entscheidung mehr treffen können. Möglichst frühzeitig sollte deshalb die Frage geklärt werden, wie man in Zeiten schwerer, unwiderruflicher oder gar todbringender Erkrankung behandelt werden möchte. Erich Deckenbach steht Ihnen dabei zur Seite und informiert Sie über Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung.



Sie haben die Möglichkeit am 10.02.2025 einen persönlichen Termin mit Erich Deckenbach am Standort Offenburg zu buchen. Herr Deckenbach wird Sie in einem Vier-Augen-Gespräch umfassend und individuell beraten.

Termine:

Dienstag,
04.02.2025

17:00 – 18:00 Uhr

Veranstaltungs- ort:

Online

Beratungen:

Montag,
10.02.2025

Uhrzeit:

10:00 Uhr

11:30 Uhr

13:00 Uhr

14:30 Uhr

Veranstaltungs- ort:

Offenburg,

Besprechungs-
raum Einkauf 2

Know-How Vorträge

Männergesundheit

Im alltäglichen Leben weisen Männer durchschnittlich ein geringeres Gesundheitsbewusstsein auf als Frauen. Trotz der körperlichen Vorteile auf physischer Ebene haben Männer zudem eine geringere Lebenserwartung als Frauen. Das wird als sogenanntes „male-female-health-paradox“ beschrieben und veranschaulicht die Wichtigkeit des Themas Männergesundheit.

Gesundheit ist für alle da!

In diesem Online-Seminar wird erklärt, warum es wichtig ist auf die eigene Gesundheit zu achten und welche Risiken und Folgen Ihr Gesundheitsverhalten haben kann. Es wird auf die sich wandelnde gesellschaftliche Rolle und damit verbunden auf die mentale Gesundheit bei Männern gesprochen.



Frauengesundheit - Proud to be a woman

Nur ein kleiner Unterschied?

Das Geschlecht zählt zu den Faktoren, die unsere Gesundheit maßgeblich beeinflussen. Frauen haben zwar eine höhere Lebenserwartung und gehen häufiger zu Vorsorgeuntersuchungen als Männer, jedoch gibt es Luft nach oben. Wir zeigen Ihnen, welche Gesundheitsfaktoren Sie beeinflussen können, um mehr körperlichem und mentalem Wohlbefinden zu gelangen.



Frauen & ihre Gesundheit!

In unserem Impuls beleuchten wir wie Sie den hormonellen Veränderungen im Laufe des Lebens begegnen können und welche Unterschiede es in der Erhaltung der weiblichen und männlichen Gesundheit gibt. Jede Phase des Frauseins hat ihre eigenen Herausforderungen, aber es gibt verschiedene Strategien, um diese gesund, leistungsstark und zufrieden zu meistern. Seien Sie dabei und lernen Sie Ihren Körper und seine Bedürfnisse besser kennen!

Termin:

Mittwoch,
12.03.2025

17:00 - 18:00 Uhr

Veranstaltungs- ort:

Online

Termine:

Mittwoch,
19.03.2025

17:00 - 18:00 Uhr

Veranstaltungs- ort:

Online

Aktionen

Januar

Wir sind vor Ort

Gesundheit im Fokus - Infostand in der Kantine

Starten Sie mit uns vielfältig gesund in den Tag und besuchen Sie uns an unserem Infostand in der Kantine.



Sie erhalten bei uns alle Informationen zu unseren Aktionen im Jahr 2025. Wir haben für Sie auch in diesem Jahr wieder ein abwechslungsreiches Angebot zusammengestellt.

Termine:

Balingen
Mittwoch,
18.01.2025

Rastatt
Dienstag,
21.01.2025

Ellhofen
Donnerstag,
23.01.2025

St. Ingbert
Dienstag,
28.01.2025

Offenburg
Mittwoch,
29.01.2025

Heddesheim
Dienstag,
04.02.2025

Erste-Hilfe-Kurse am Kind

Der Erste-Hilfe-Kurs am Kind soll dazu beitragen, die Sicherheit für Ihr Kind auch im Alltag zu gewährleisten.

Die kindliche, aktive Neugier lässt unsere Kinder vieles ausprobieren. So werden manchmal die Grenzen von uns Eltern ausgetestet. Mit Hilfe einer ausgebildeten Fachkraft des DRK-Kreisverbandes lernen Sie Gefahrenquellen zu erkennen, lebensrettende Sofortmaßnahmen zu ergreifen, Kreislaufstörungen gezielt zu behandeln und Alltagsunfälle ruhig und routiniert anzunehmen.

Die Kosten werden von EDEKA Südwest übernommen.



Termine:

Ganzjährige Termine. Bei Interesse melden Sie sich über den QR-Code an (scannen oder klicken), Sie erhalten danach einen Terminvorschlag an Ihrem Standort.

Februar

FitHoch3-Kurse

Mit Tina Schneider und Team

Pilates:

Ein intensives Ganzkörpertraining für eine optimale Haltung und gute Figur! Pilates strafft nicht nur nachweislich die Muskulatur Ihres ganzen Körpers, sondern erreicht vor allem die wichtigen tiefliegenden Schichten der Bauch-, Rücken und Beckenbodenmuskulatur.



Full Body Power:

Full Body Power beinhaltet Ganzkörperübungen, die nicht nur den ganzen Bewegungsapparat kräftigen, sondern gleichzeitig die Ausdauer verbessern und Stabilität und Beweglichkeit des Rumpfes sowie Gleichgewicht und Koordination steigern. Muskulatur,

Faszien und Gelenke werden für den Alltag fit gemacht.

Yoga & Entspannung:

Möchten Sie in einer intensiven Yoga-Stunde Ihren ganzen Körper kräftiger und beweglicher machen? Gleichzeitig Ihr inneres Gleichgewicht fördern, und mit Yoga zu mehr Ruhe, mehr Leichtigkeit und mehr Energie kommen? Dieser Online-Kurs verbindet beides miteinander.

Rückentraining:

Kennen Sie das? Sie fühlen sich oft verspannt im Nacken- und Schulterbereich und Ihr Rücken schmerzt? Mit der richtigen Kombination aus Bewegung, Dehnung und Kräftigung können Sie Ihre Verspannungen lösen und Schmerzen lindern. In diesem Online-Kurs erfahren Sie, wie Sie in 8 Wochen mit gezieltem Training Ihre Rückenprobleme in den Griff bekommen können.

Für Kursneulinge übernimmt EDEKA Südwest die Kursgebühren von 99,00 € zu 100 %. Für alle weiteren Kurse bezahlen Sie lediglich einen Eigenanteil von 10,00 € für die kompletten 10 Wochen.

**FIT
HOCH
DREI**
love doing sports.

Frühjahr 2025:

Pilates:

Ab Dienstag,
11.02.2025
19:00 - 20:00 Uhr
Außer in den Ferien.

Full Body Power:

Ab Donnerstag,
13.02.2024
19:00 - 20:00 Uhr
Außer in den Ferien.

Herbst 2025:

Yoga & Entspannung:

Ab Dienstag,
07.10.2025
20:00 - 21:00 Uhr
Außer in den Ferien.

Rückentraining:

Ab Donnerstag,
09.10.2025
18:00 - 19:00 Uhr
Außer in den Ferien.

März

Schritte Challenge

Im März wieder jeden Tag so viele Schritte wie möglich laufen?
Challenge accepted!

Im März 2025 startet unsere Schritte-Challenge im Unternehmen! Ziel ist es, einen Monat lang so viele Schritte wie möglich zu sammeln – ob allein oder im Team. Jeden Tag geht es darum, die Bewegung in den Alltag zu integrieren, sei es bei der Arbeit oder in der Freizeit. Diese Challenge fördert nicht nur die Gesundheit, sondern auch den Teamgeist.

Gute Gründe, sich täglich zu bewegen:

- Verbesserte Gesundheit: Regelmäßige Bewegung reduziert das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Übergewicht.
- Steigerung der Fitness: Schon kleine Bewegungseinheiten stärken das Herz-Kreislauf-System, fördern die Ausdauer und erhöhen das Energieniveau.
- Stressabbau: Bewegung hilft, Stress abzubauen und die Stimmung zu heben, was sich positiv auf die psychische Gesundheit auswirkt.
- Bessere Konzentration: Durch Bewegung wird die Durchblutung des Gehirns angeregt, was zu mehr Konzentration und geistiger Frische führt.

So funktioniert unsere Schritte-Challenge:

- Bilden Sie Teams oder laufen Sie allein – jeder Schritt zählt!
- Vom 1. bis 31. März: Jeden Tag Schritte sammeln und am Ende des Monats die meisten Schritte erreichen.
- Bewegung ist jederzeit und überall möglich: beim Pendeln, in der Mittagspause oder nach Feierabend.

Alle weiteren Informationen zur Anmeldung finden Sie rechtzeitig in EMMA oder an den Schwarzen Brettern.

Zeitraum:

Samstag,
01.03.2025 bis
Montag,
31.03.2025

März

EDEKAner Kindertag

Am EDEKAner Kindertag haben die Kinder der Mitarbeitenden ab 6 Jahren die Möglichkeit, den Arbeitsplatz ihrer Eltern kennenzulernen.

Die Eltern nehmen zu Arbeitsbeginn ihre Kinder mit an ihren Arbeitsplatz. Nachdem sich die Kinder ein Bild vom Arbeitsplatz gemacht haben



und die Kollegschaft der Mutter oder des Vaters kennengelernt haben, übernehmen die Familienbeauftragten die Kinderbetreuung für diesen Tag. Neben einer Lagerführung erwartet die Kinder Spiel, Spaß und ein spannendes Rahmenprogramm.



Termine:

Ellhofen

Donnerstag,
06.03.2025

Heddesheim

Donnerstag,
31.07.2025

Rastatt

Dienstag,
05.08.2025

Offenburg

Dienstag,
12.08.2025

St. Ingbert

Dienstag,
21.10.2025

Balingen

Dienstag,
28.10.2025

März

Walk and Talk

Lauftreff an den Standorten Offenburg und Heddesheim

Gemeinsam Laufen.

Laufen hält fit, ist gut für die Gesundheit und zusammen Laufen macht noch mehr Spaß. Egal, in welchem Fitnesslevel Sie sich befinden oder wie Ihre Erfahrungen beim Laufen sind, Sie sind herzlich willkommen.

Wir sind auf verschiedene Leistungsstufen einstellt und sorgen dafür, dass sich alle in unserer Gruppe wohlfühlen. Mit unserer Laufgruppe wollen wir unsere körperliche Gesundheit fördern und unser Wohlbefinden steigern.

Der Lauftreff bietet eine großartige Gelegenheit, sich von der Arbeit zu erholen und frische Luft zu tanken.

Melden Sie sich über den abgebildeten QR-Code oder mit einem Klick darauf direkt an.



Haben Sie Interesse eine Laufgruppe an einem anderen Logistikstandort zu organisieren, dann melden Sie sich gerne bei Ihrem Team EDEKA Gesundheitsmanagement.

Offenburg

ab Dienstag,
11.03.2025
jeden Dienstag um
17:00 Uhr

Anmeldung bei:

Franziska
Keßler
[franziska.kessler@
edeka-suedwest.de](mailto:franziska.kessler@edeka-suedwest.de)

0781 502-6203

Heddesheim

jeden Mittwoch um
16:30 Uhr
Start für Laufanfänger
ab März 2025

Anmeldung bei:

Zohreh
Mohammadi
[zohreh.mohamma-
di@edeka-sued-
west.de](mailto:zohreh.mohammadi@edeka-suedwest.de)

06203 74-1465

Hier geht's zur Anmeldung
zum Lauftreff in Offenburg.



April

Muttertagsbasteln

am Standort Offenburg und Heddesheim

Komm Papa, wir basteln für Mama

Am 11.05.2025 ist Muttertag!
Deshalb laden wir unsere Väter mit ihren Kindern ein, um gemeinsam ein Geschenk für die Mama zu basteln.
Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Melden Sie sich über den abgebildeten QR-Code oder mit einem Klick darauf direkt an.



Offenburg:

Freitag,
09.05.2025

14:00 - 16:30 Uhr

Veranstaltungs- ort:

Raum
Waltersweier,
Personalgebäude;
Hanns-Martin-
Schleyer Straße 10

Heddesheim:

Freitag,
04.04.2025

14:00 – 16:30 Uhr

Veranstaltungs- ort:

Raum-Gebäude
TS-1.OG-1B171
(Raum 1)



Mai

8. EDEKA Südwest Spendenlauf

Gemeinsam laufen für den guten Zweck.

Schnüren Sie Ihre Laufschuhe und nehmen Sie am besten zusammen mit Ihren Kolleginnen und Kollegen am Spendenlauf 2025 teil.



Unser Spendenlauf ist mehr als nur eine sportliche Veranstaltung, es ist eine Gelegenheit,

Gutes zu tun und zu helfen. Jeder Schritt, den Sie laufen zählt, egal ob Profilaufende, Laufanfänger, Walking-Begeisterte, Chef oder Azubi. Für jeden gelaufenen Kilometer, egal in welchem Tempo, spendet unser Vorstand einen zu davor festgelegten Betrag.



Mitmachen können Sie entweder vor Ort oder online. Also nutzen Sie die Chance und sammeln Sie auch in diesem Jahr wieder fleißig Kilometer und tun sich selbst und anderen etwas Gutes.

Tragen Sie sich den Freitag, **23. Mai 2025**, in Ihren Kalender ein und melden Sie sich über den abgebildeten QR-Code oder mit einem Klick darauf direkt an.



Termin:

Freitag,
23.05.2025

**Veranstaltungs-
ort:**

Ortenauer Weinkeller, Offenburg



Mai

Mit dem Rad zur Arbeit

die Mitmachaktion für den Sommer

Schwingen Sie sich vom 01.05.2025 bis 31.08.2025 wieder so oft es geht auf den Fahrradsattel, zählen Sie Ihre gefahrenen Kilometer und Ihre Radtage zur Arbeit.

Mit dem Rad zur Arbeit, die große Sommeraktion der AOK, um im Team Kilometer zu sammeln.

Nutzen Sie auch die Möglichkeit, mit Kolleginnen und Kollegen ein Team zu bilden, um gemeinsam noch mehr Kilometer und Radtage zu sammeln und tolle Preise zu gewinnen.



Alle weiteren Informationen zur Anmeldung finden Sie rechtzeitig in EMMA oder an den Schwarzen Brettern.

Termin:

01.05.2025 bis
31.08.2025

Gesundheitsmessungen

Auch in diesem Jahr finden wieder an allen Logistikstandorten Gesundheitsmessungen für Sie statt. Zwischen folgenden Messungen können Sie wählen:

ABI-Messung

Kennen Sie Ihr Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall?

Eine gute Durchblutung sichert die Versorgung des gesamten Organismus mit sauerstoff- und nährstoffreichem Blut. Da eine Durchblutungsstörung lange Zeit keine Beschwerden verursacht, wissen viele Betroffene nicht Bescheid. Die Folgen einer Gefäßerkrankung sind dramatischer als man zunächst annimmt. Wird sie nicht oder zu spät erkannt, droht ein Herzinfarkt, ein Schlaganfall oder eine Amputation von Gliedmaßen.

Durch zuverlässige Vorsorge und regelmäßige Kontrolle kann eine Gefäßerkrankung frühzeitig erkannt und behandelt werden. Im Beratungsgespräch wird auf ein mögliches Gesundheitsrisiko hingewiesen sowie zu einem aktiven und gesunden Lebensstil beraten.

Rückenscreening

Rückenschmerzen sind das Volksleiden Nummer 1 in Deutschland. Im Rahmen des Rückenscreenings wird mit Hilfe der MediMouse Parameter zur Körperhaltung, Wirbelsäulenbeweglichkeit und die Stabilisierungsfähigkeit der Rumpfmuskulatur geprüft. Basierend auf geschlechts- und altersspezifischen Referenzwerten



werden Auffälligkeiten identifiziert. Zudem bekommen Sie noch eine umfassende Empfehlung zur gesunden und ergonomischen Arbeitsplatzgestaltung, sowie praktische Ausgleichs- und Kräftigungsübungen.

Alle weiteren Informationen zur Anmeldung finden Sie rechtzeitig in EMMA oder an den Schwarzen Brettern.

Termine:

St. Ingbert
Dienstag,
24.06.2025

Heddesheim
Mittwoch,
25.06.2025

Rastatt
Dienstag,
01.07.2025

Balingen
Mittwoch,
02.07.2025

Ellhofen
Donnerstag,
10.07.2025

Offenburg
Dienstag,
15.07.2025

Showtruck und Mobil der BGHW

Ob es um innerbetrieblichen Verkehr geht oder den allgemeinen Straßenverkehr: Der Showtruck und das Mobil der BGHW bieten Verkehrssicherheit zum Anfassen. So können einige Simulationsgeräte in der Praxis ausprobiert und „angefasst“ werden.

Showtruck

In dem Showtruck befinden sich unter anderem:

- Gabelstapler-Kippsimulator
- Vibrationssimulator (Rückenbelastungen durch Vibrationen)
- Sicherheitsstapler mit Assistenzsystemen
- Sprungwaage (zur Demonstration der Gelenkbelastung beim Abspringen von LKW oder Stapler)
- Hubladebühne mit Absturzsicherung
- Elektroameise mit Anfahrschutz
- Linde Safety Guard System
- Interaktive Warnweste

Mobil

Wer selbst erlebt, wie gefährlich manche Situation im Arbeitsleben sein kann, ist für Gefährdungen besonders sensibel. Deshalb können Beschäftigte in dem Mobil der BGHW verschiedene Simulationsgeräte selbst ausprobieren.

Ein Angebot zum Thema Verkehrssicherheit sowie Stolper-, Rutsch- und Sturz-Gefährdungen von Beschäftigten, die beruflich zu Fuß oder auf dem Rad unterwegs sind.

Auf dem Mobil befinden sich unter anderem:

- Der Lagersimulator in virtueller Realität:
- Rutschsimulator: Wie rutschhemmend ist Ihr Schuh?
- Fahrradhelme: Wie trägt man den Helm richtig?
- Technisch aktuelle Pedelecs sowie 2 E-Scooter für Demonstrationen, Bremsübungen, etc.

Bei Fragen können Sie sich an Katrin Scheffler,

katrin.scheffler@edeka-suedwest.de oder unter 0781 502 6204 wenden.

Termine:

Showtruck

Balingen

Donnerstag,
26.06.2025

Offenburg

Dienstag,
08.07.2025

Ellhofen

Donnerstag,
10.07.2025

Mobil

Heddesheim

Dienstag,
13.05.2025

Rastatt

Donnerstag,
15.05.2025

St. Ingbert

Dienstag,
20.05.2025

Juli

Blutspendeaktion am Standort Offenburg

Nur gemeinsam können wir etwas erreichen.

Täglich werden 15.000 Blutspenden in Deutschland für Akuthilfe bei Unfällen, in Krebstherapie, bei planbaren Operationen und auch bei Immunerkrankheiten benötigt. Deshalb ist eine regelmäßige Blutspende so wichtig, denn zusammen können wir etwas erreichen und anderen Menschen das Leben retten.

Zudem haben auch Sie klare Vorteile, wenn Sie regelmäßig Blut spenden:

- Hypertonie-Patienten können so ihren Blutdruck senken und das Risiko kardiovaskulärer Erkrankungen verringern
- Hämoglobinwert, Eisenwert, Körpertemperatur und Blutdruck werden gecheckt
- Haben Sie gespendet? Ihr Blut wird daraufhin auf verschiedene Infektionskrankheiten getestet



Gut zu wissen:

Jede Blutspende wird in 3 verschiedene Präparate aufgeteilt und kann somit auch bis zu 3 Menschen helfen – Blutplasma, Blutplättchen und rote Blutkörperchen.

Alle weiteren Informationen zur Anmeldung finden Sie rechtzeitig in EMMA oder an den Schwarzen Brettern.

Termin:

Dienstag,
29.07.2025

10:00-14:00 Uhr

Veranstaltungs- ort:

Ortenauer
Weinkeller, Offen-
burg

August

Bewerbertraining am Standort Offenburg

Beim Bewerbungstag haben Ihre Kinder die Gelegenheit mithilfe von geschultem Personal einen bestmöglichen Start in die Berufswelt zu erlangen.

Ihr Kind lernt unter anderem worauf es beim Bewerbungsverfahren besonders achten sollte und erhält wertvolle Tipps für den neuen Lebensabschnitt.

Begleitet wird der Bewerbungstag von einem Fotografen, der vor Ort professionelle Bewerbungsfotos macht.

Termin:

Donnerstag,
11.09.2025

9:30 - 15:30 Uhr

Veranstaltungs- ort:

Ortenauer
Weinkeller, Offen-
burg



Die Teilnahme ist kostenfrei.

Melden Sie sich über den abgebildeten QR-Code oder mit einem Klick darauf direkt an.

August

Kinderferienprogramm

Auch in diesem Jahr bietet EDEKA Südwest ein Sommerferienprogramm an.

Die Möglichkeit der Betreuung können unsere Mitarbeitenden an den Standorten Offenburg, Balingen, Heddesheim, Rastatt und Rheinstetten in Anspruch nehmen. Das Angebot ist tagesweise bzw. wochenweise buch-

bar. Hierbei bieten wir ein Rundum-Sorglos-Paket für Ihre Kinder an. Diese werden von 07:30 – 16:30/17:00 Uhr mit verschiedenen Programmpunkten wie Ausflügen zur Feuerwehr, zu einer Rodelbahn oder gar in das örtliche Schwimmbad, abwechslungsreich gestaltet.

Haben Sie Interesse oder sind noch Fragen offen?

Dann melden Sie sich bei

Ulrike Ruf; Telefon: 0781 502 6213; E-Mail: ulrike.ruf@edeka-suedwest.de

Katrin Scheffler; Telefon: 0781 502 6204; E-Mail: katrin.scheffler@edeka-suedwest.de

oder berufundfamilie@edeka-suedwest.de



Melden Sie sich über den abgebildeten QR-Code oder mit einem Klick darauf direkt an.



Termine:

Balingen:

04.08.2025 bis
19.09.2025

7:30 - 14:30 Uhr
/16:30 Uhr

Alter: 4-12 Jahre

EDEKA Südwest-Fleisch:

04.08.2025 bis
15.08.2025

8:00 - 17:00 Uhr

Alter: 7-11 Jahre

Offenburg:

25.08.2025 bis
12.09.2025

7:30 - 17:00 Uhr

Alter: 6-12 Jahre

Heddesheim:

01.09.2025 bis
05.09.2025

7:30 - 16:30 Uhr

Alter: 6-12 Jahre

Rastatt

Informationen
folgen

September

2. EDEKANer Wandertag

Verpassen Sie auch in diesem Jahr nicht unseren EDEKANER Wandertag!

Unter dem Motto „Vielfalt der Natur genießen“ möchten wir gemeinsam die schöne Umgebung erkunden, frische Luft tanken und die Arbeitswoche in entspannter Atmosphäre ausklingen lassen.



Dabei steht nicht nur die Bewegung im Vordergrund: Der Wandertag bietet auch die Möglichkeit, mit anderen Mitarbeitenden ins Gespräch zu kommen, neue Kontakte zu knüpfen und den Teamgeist zu stärken.



Wir haben darauf geachtet, dass die Strecke für alle gut zu bewältigen ist, sodass Jede und Jeder von uns das Erlebnis in vollen Zügen genießen kann.

Wir freuen uns auf einen abwechslungsreichen Tag in der Natur, bei dem wir nicht nur die Schönheit unserer Umgebung, sondern auch die Gemeinschaft untereinander wertschätzen können.



Packen Sie Wanderschuhe ein und seien Sie dabei – auf einen entspannten und erfrischenden Start ins Wochenende!

Termine:

Offenburg
Freitag,
19.09.2025

Ellhofen
Samstag,
11.10.2025

Oktober

After Work meets Health Kitchen

Zeit für Vielfalt und Genuss.

Kommen Sie auch in diesem Jahr zu unserer ganz besonderen After-Work-Veranstaltung. Zusammen stimmen wir die Adventszeit ein.

Genießen Sie in einer lockeren Atmosphäre den Austausch mit Kolleginnen und Kollegen und lassen Sie sich von spannenden Wissensimpulsen unserer Expertinnen und Experten inspirieren. Werden Sie bei unserer Live-Kochshow selbst aktiv und holen Sie sich direkt bei unseren Köchen die besten Tipps ab.

Freuen Sie sich auf:

- Köstliche weihnachtliche Rezepte, die Sie nachkochen können
- Praktische Tipps und Tricks, die Sie mit in Ihren Alltag nehmen können
- Eine Auswahl an alkoholfreien Cocktail-Ideen, die perfekt zur Adventszeit passen.

Lassen Sie uns die Adventszeit mit Genuss beginnen.

Notieren Sie sich den Termin und melden Sie sich ab dem **03.11.2025** an.



Termin:

Donnerstag,
20.11.2025

17:00 - 20:00 Uhr

**Veranstaltungs-
ort:**

Ortenauer Weinkeller, Offenburg

Oktober

Grippeschutzimpfung

Winterzeit ist auch Grippezeit.

Geben Sie der Grippe keine Chance und lassen Sie sich direkt bei uns im Unternehmen impfen.

Die Termine finden voraussichtlich im Oktober/November statt und werden rechtzeitig auf den Kommunikationskanälen bekannt gegeben.

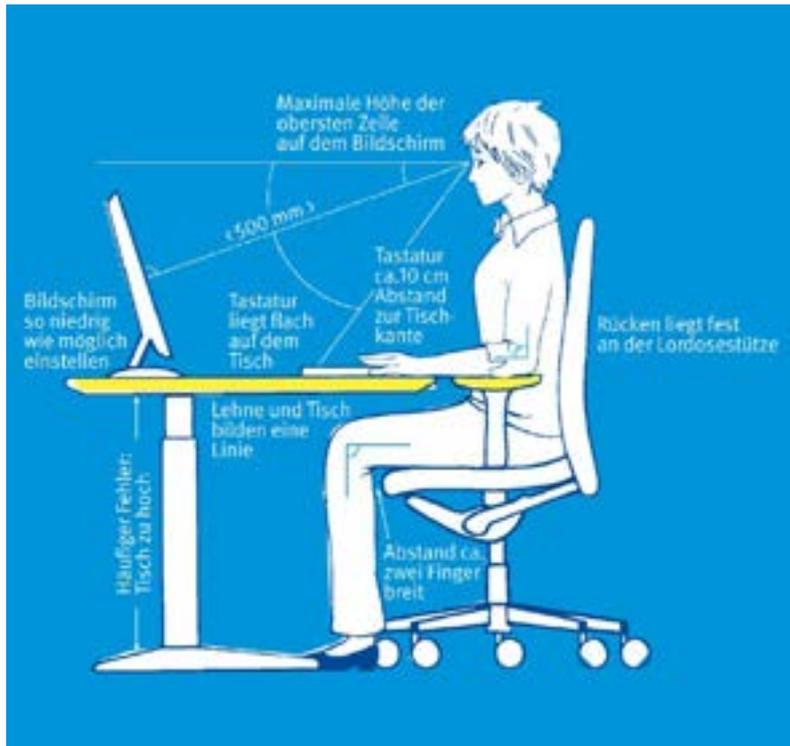
Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben.



Ergonomieberatung

Rückenbeschwerden am Arbeitsplatz müssen nicht sein.

Lassen Sie sich von Expertinnen und Experten zu Ihren Arbeitsmöbeln und Ihrem Sitzverhalten beraten. Nutzen Sie die Gelegenheit und bekommen Sie eine ausführliche Beratung direkt am Arbeitsplatz.



Inhalte der Beratung:

- Analyse der individuellen Arbeitssituation am Bildschirmarbeitsplatz
- Tipps zum Thema Stuhleinstellung, Bildschirmeinstellung, Position von Tastatur und Maus
- Tipps zum Verhalten: Ausgleichsübungen, Bewegung im Sitzalltag, die richtige Sitzposition

Individuell oder in Gruppen bis zu 6 Personen.

Dauer pro Person: 30 Minuten

Dauer in Gruppen: ca. 1 Stunde

Alle weiteren Informationen zur Anmeldung finden Sie rechtzeitig in EMMA oder an den Schwarzen Brettern.

Termine:

Heddesheim

Dienstag,
21.10.2025

Offenburg

Mittwoch,
22.10.2025

Balingen

Mittwoch,
05.11.2025

Oktober

Augeninnendruckmessung

Haben Sie den Durchblick?



Lassen Sie Ihre Augen checken, mit der Augeninnendruckmessung. Hierbei handelt es sich um ein diagnostisches Verfahren, bei dem mit einem speziellen Instrument der Druck in den Augen gemessen wird. Die Untersuchung ist zudem eine Vorsorge und Früherkennung eines Glaukoms (Grüner Star).

Alle weiteren Informationen zur Anmeldung finden Sie rechtzeitig in EMMA oder an den Schwarzen Brettern.

Termine:

Heddesheim

Dienstag,
21.10.2025

Offenburg

Mittwoch,
22.10.2025

St. Ingbert

Mittwoch,
29.10.2025

Rastatt

Dienstag,
04.11.2025

Balingen

Mittwoch,
05.11.2025

Ellhofen,

Mittwoch,
12.11.2025

Oktober

Elternkaffee

am Standort Offenburg

Beim Elternkaffee treffen wir uns gemeinsam in einer lockeren Atmosphäre bei Tee, Kaffee und Kuchen. Eingeladen sind alle Mütter und Väter mit Kindern im Alter von 0 bis 3 Jahren. Im Fokus unserer Treffen steht der gemeinsame Austausch und das Beisammensein. Selbstverständlich sind auch ältere Geschwister willkommen.



Melden Sie sich über den abgebildeten QR-Code oder mit einem Klick darauf direkt an.

Termine:

Freitag,
21.03.2025

Freitag,
07.11.2025

jeweils
14:30 - 16:30 Uhr

Veranstaltungs- ort:

Raum
Waltersweier,
Personalgebäude,
Hanns-Martin-
Schleyer Straße
10 in Offenburg

Dezember

Adventskalender

Öffnen Sie die Tür zu einem besinnlichen und aktiven Advent.

Die Vorweihnachtszeit steht vor der Tür und wir haben den perfekten Weg, um diese besondere Zeit noch wundervoller zu gestalten.



Unser Adventskalender ist mehr als nur eine Sammlung von Überraschungen, er ist Ihr persönlicher Begleiter zu 24 Tagen gesunder Aktivität, Wohlbefinden und gemeinsamer Familienzeit!

Melden Sie sich ab dem **01.11.2025** über den abgebildeten QR-Code oder mit einem Klick darauf direkt an.

Termin:

Montag,
01.12.2025
bis Mittwoch,
24.12.2025

Dezember

Advents-Yoga

Mit unserem online live Advents-Yoga starten wir zusammen in die Weihnachtszeit.

Wer kennt es nicht, Weihnachten steht bevor und es gibt noch jede Menge zu tun. Sowohl bei der Arbeit als auch im privaten Alltag kann die eigentlich besinnliche Zeit stressig werden.

Dabei kommt die eigene Gesundheit schnell zu kurz. Yoga kann dabei helfen, zur Ruhe zu kommen, innezuhalten und die Bedürfnisse des Körpers achtsamer wahrzunehmen.

Termine:

Mittwoch,
03.12.2025

Mittwoch,
10.12.2025

jeweils von
19:00 - 20:00 Uhr

Veranstaltungs- ort:

Online live per
Zoom



Melden Sie sich gerne an und genießen Sie zum Ende des Jahres nochmals ein paar Momente nur für sich.

Melden Sie sich ab dem **11.11.2025** über den abgebildeten QR-Code oder mit einem Klick darauf direkt an.

Ihr EDEKA JOBRAD

Radfahren tut gut und hält fit. Somit ist das JOBRAD die perfekte Investition für Ihre Gesundheitsvorsorge. Aufsteigen lohnt sich, am besten **GEMEINSAM** – nutzen Sie unser Benefit und leasen Sie direkt bei unserem Kooperationspartner JOBRAD.

JOBRAD funktioniert analog zum bekannten und bewährten Dienstwagenleasing - nur mit Fahrrädern, Pedelecs und E-Bikes. Die Finanzierung erfolgt dabei bequem über die monatliche Entgeltabrechnung. Sie versteuern Ihr JOBRAD nach der vorteilhaften 0,25%-Regel und sparen dabei deutlich gegenüber einem Direktkauf. Es gibt auch die Möglichkeit, ein zweites JOBRAD zu leasen. Über Ihr JobRad können Sie frei verfügen:

Natürlich für den Arbeitsweg, aber auch in der Freizeit oder zum Sport. Egal ob Stadt- oder Tourrad, Mountainbike, Rennrad, Pedelec, Liege- oder Lastenrad - jedes Rad ab einem Verkaufspreis von 749 bis 6.500 € kann ein JOBRAD sein.



Und so geht's:



Erstellen Sie sich ein Benutzerkonto im JOBRAD-Portal. Scannen Sie hierzu den QR-Code oder klicken Sie darauf.



Holen Sie sich ein Angebot vom Fachhändler ein.



Erstellen Sie einen neuen Antrag.



Laden Sie das Angebot und den Antrag im JOBRAD-Portal hoch.



Warten Sie, bis Ihr JOBRAD freigegeben wurde.



Holen Sie Ihr JOBRAD beim Fachhändler ab.

Unsere Kantinen

Vielfältig, gesund essen

Besuchen Sie die Kantinen und nutzen Sie die regionalen und saisonalen Speiseangebote. Auf Grundlage des EDEKA-Mix-Tellers finden Sie hier eine gesunde Vielfalt.



Unsere Kantinen, Ihre Vorteile:

- Abwechslungsreiches und ausgewogenes Speiseangebot
- Frische, regionale und saisonale Zutaten
- Gutes Essen für wenig Geld (Essenszuschuss)
- Spart Zeit und Aufwand
- Ort der Begegnung
- Ihr Beitrag zur Nachhaltigkeit (ToGo-Geschirr, Lebensmittelretter, etc.)

Aktionswochen 2025

Fastnacht:
03.03. - 07.03.

Frühlingsküche:
31.03. - 04.04.

Spargelzeit:
02.06. - 06.06.

Grillwoche:
21.07. - 25.07.

Urlaubsküche:
18.08. - 22.08.

Herbstküche:
22.09. - 26.09.

Halloween:
27.11. - 31.10.

Advent:
01.12. - 05.12.

Saisonkalender Gemüse

Die gelben Felder zeigen Ihnen, welches Gemüse oder Obst erntereif ist.

EDEKA Saisonkalender für regionales Gemüse



	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
Auberginen												
Blumenkohl												
Bohnen												
Brokkoli												
Champignons												
Eisbergsalat												
Endivie												
Erbsen												
Feldsalat												
Fenchel												
Gurken												
Karotten												
Kartoffeln												
Knoblauch												
Kohlrabi												
Kopfsalat												
Kräuterseitlinge												
Kürbis												
Lauch												
Lollo Rosso												
Mairübe												
Meerrettich												
Paprika												
Pastinake												
Petersilienwurzel												
Radieschen												
Rettich												
Rhabarber												
Rosenkohl												
Rote Bete												
Rotkohl												
Rucola												
Schwarzwurzel												
Shiitake												
Spargel												
Spinat												
Spitzkohl												
Sprossen												
Stangensellerie												
Tomaten												
Weißkohl												
Wirsing												
Zucchini												
Zuckermais												
Zwiebeln												

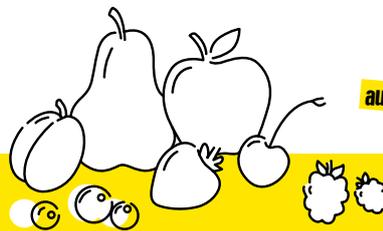
Mehr Infos finden Sie
auf [edeka.de/saisonkalender](https://www.edeka.de/saisonkalender)



Saisonkalender Obst

EDEKA Saisonkalender für regionales Obst

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
Äpfel												
Aprikosen												
Birnen												
Brombeeren												
Erdbeeren												
Heidelbeeren												
Himbeeren												
Johannisbeeren												
Kirschen												
Pflaumen												
Zwetschgen												



Mehr Infos finden Sie
auf edeka.de/saisonkalender

Wir ♥ Lebensmittel.



Offene telefonische Sprechstunde des BAD

(Berufsgenossenschaftlicher Arbeitsmedizinischer und Sicherheitstechnischer Dienst)

Mitarbeitende und Führungskräfte stehen jeden Tag vor vielfältigen Aufgaben, die es zu meistern gilt. Manchmal sind die Herausforderungen so groß, dass sie sich negativ auf die Zufriedenheit und die Motivation auswirken. Hier kann es hilfreich sein, sich kompetente Hilfe an die Seite zu holen. Die offene telefonische Sprechstunde bietet Ihnen einmal im Quartal Unterstützung bei individuellen Lebensfragen sowie Spannungen am Arbeitsplatz und betrieblichen Veränderungen. Gemeinsam erstellen wir mit Ihnen erste Lösungsschritte, um den Zugang zu den eigenen Stärken wieder herzustellen und einen Weg aus der Krise zu finden.

Das Gespräch am Telefon ist streng vertraulich.

Mögliche Themen:

- Belastungssymptomatiken am Arbeitsplatz, in der Partnerschaft oder Familie
- Schulden
- Über- oder Unterforderungsgefühle
- Stress- und Burnout-Situationen
- Persönliche Krisen / Extremsituationen
- Auswirkungen von Krankheit
- Sucht
- Konflikte / Mobbing
- Schwierige Gespräche
- Auswirkungen betrieblicher Veränderungen



Termine:

Dienstag,
18.03.2025

Donnerstag,
26.06.2025

Donnerstag,
18.09.2025

Donnerstag,
04.12.2025

jeweils von
08:00 - 15:30 Uhr

Unter
07732 8231850
steht Ihnen an
den oben ge-
nannten Tagen
jemand für ein
vertrauliches Ge-
spräch zur Verfü-
gung.

Nichtraucherseminare

Können Sie sich vorstellen, nie mehr rauchen zu müssen, die Zigaretten nicht zu vermissen und sich dabei auch noch gut zu fühlen?

Auf diesem sechsstündigen Nichtraucherseminar erwartet Sie keine Therapie, keine Abschreckung und es werden keine Medikamente oder Hilfsmittel verwendet. Es wird genau analysiert, warum man raucht und aus welchen Gründen man bisher beim Aufhörversuch immer gescheitert ist. Ziel ist, ohne Verlustgefühl mit dem Rauchen aufzuhören, die Zigaretten nicht zu vermissen und sich dabei gut zu fühlen.



Der Kursleiter ist selbst ehemaliger Raucher, der Kurs läuft sehr entspannt ab und selbstverständlich ist genügend Zeit für Rauchpausen eingeplant.

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, das Nichtraucherseminar zu besuchen, die Seminargebühren übernehmen wir als Arbeitgeber für Sie.

Bei Fragen zum Seminar melden Sie sich gerne beim EDEKA Gesundheitsmanagement unter gesundheitsmanagement@edeka-suedwest.de oder direkt bei bigmoment unter ganter-frisch@bigmoment.de

Termine:

Samstag,
22.03.2025

Samstag,
18.10.2025

jeweils von
10:00 - 16:00 Uhr

Kooperationen Fitnessstudios

Rund um unsere Logistikstandorte haben wir mit diversen Fitnessstudios Kooperationen, damit Sie vergünstigt trainieren können.

Zeigen Sie vor Ort Ihren EDEKA-Mitarbeiterausweis vor, um von den Vergünstigungen im jeweiligen Fitnessstudio zu profitieren.

Die Angebote sowie weitere Informationen finden Sie in EMMA oder an den Schwarzen Brettern. Haben Sie Fragen, dann melden Sie sich gerne beim Team EDEKA Gesundheitsmanagement.



Tipp: Sollten Sie kein passendes Angebot finden, dann fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach weiteren Optionen und Möglichkeiten, zum Beispiel im AOK Gesundheitszentrum.

Sportevents/Laufevents

Möchten Sie mit Ihren Kolleginnen und Kollegen als Team an Firmen-, Spenden- oder Stadtläufen teilnehmen?

EDEKA Südwest unterstützt das Team hierbei und übernimmt die Startgebühren für Laufveranstaltungen im Absatzgebiet.

Was müssen Sie beachten?

- Sie sind mindestens zwei Mitarbeitende
- Die Laufveranstaltung muss im Absatzgebiet von EDEKA Südwest stattfinden.



Trifft dies zu?

Reichen Sie die Rechnung, welche an EDEKA Südwest Stiftung & Co. KG gestellt ist bei Kathrin Jehle, Geschäftsbereich Unternehmenskommunikation, ein.

Kontakt:

Kathrin Jehle

Telefon

0781 502-6611

E-Mail

kathrin.jehle@ede-
ka-suedwest.de

„Fit im Job“ Videos

Im Rahmen von „Fit im Job“ bieten wir Ihnen regelmäßig Kurzvideos rund um die Themen Bewegung, Ernährung und Achtsamkeit an.

Mitmachen lohnt sich!



Nutzen Sie das
Passwort:

edeka

Scannen Sie den QR-Code ab oder klicken Sie darauf!

Unsere Newsletter

Kennen Sie schon unsere Newsletter?



Melden Sie sich an.

So haben Sie die Möglichkeit, sich über uns und unsere Maßnahmen frühzeitig zu informieren und zu profitieren.

- Aktuelle Maßnahmen und Vorträge
- AOK Gesundheitstipps
- Themen zum Bereich Pflege
- Tipps rund um um das Thema Vereinbarkeit von Beruf&Familie
- Und vieles mehr

Über den QR Code können Sie sich direkt zu einem unserer Newsletter anmelden und so keine Neuigkeiten mehr verpassen.

- Fit&Gesund
- Beruf&Kind
- Beruf&Pflege

Autofahrsicherheitstraining

Sicher im Straßenverkehr bei Wind und Wetter.

Die Teilnahme an einem Fahrsicherheitstraining hilft für Sicherheit im Straßenverkehr und fördert gleichzeitig den Teamgeist.



Zur Verbesserung der Fahrkompetenz werden unter anderem folgende Übungen absolviert: Slalomfahren, Bremsmanöver, Ausweichmanöver, Aquaplaning-Simulation, Notbremsung und einiges mehr.

Das Fahrsicherheitstraining kann dazu beitragen, Unfälle zu vermeiden, Leben zu retten, die Freude am Fahren und das Teamgefühl zu steigern.

Haben Sie Interesse, dann melden Sie sich gerne bei Katrin Scheffler.

Kontakt:

Katrin Scheffler

Telefon

0781 502-6204

E-Mail

[katrin.scheffler@
edeka-suedwest.de](mailto:katrin.scheffler@edeka-suedwest.de)

Fahrradfahrsicherheitstraining Mit dem Pedelec

Sicherheit für den Radverkehr.

Die Teilnahme an einem Fahrsicherheitstraining hilft für Sicherheit im Straßenverkehr und fördert gleichzeitig den Teamgeist.



Gefahren erkennen - Gefahren vermeiden - Gefahren bewältigen

Das Pedelec-Training kann Ihnen helfen, Ihre eigene Wahrnehmung und Ihren Fahrstil zu verbessern, sowie Ihr Verhalten in gewissen Gefahrensituationen. Sie bekommen praktische Hinweise zu Handling-, Lenk- und Bremsverhalten und trainieren das Ausweichen und/oder die Gefahrenbremsung.

Außerdem erhalten Sie Tipps zur ergonomischen Körperhaltung auf Ihrem Pedelec und einen kurzen Technikcheck auf Verkehrssicherheit.

Zudem bekommen Sie auch einen kleinen Perspektivwechsel, um Gefahren im Straßenverkehr besser einordnen zu können. Auch das Thema Helm und Kleidung wird bei diesem Sicherheitstraining thematisiert.

Die Pedelecs werden von der BGHW direkt gestellt, es können aber auch die eigenen Pedelecs mitgebracht werden.

Kontakt:

Katrin Scheffler

Telefon

0781 502-6204

E-Mail

[katrin.scheffler@
edeka-suedwest.de](mailto:katrin.scheffler@edeka-suedwest.de)

Ersthelfende Brandschutz Helfende

Sicherheit am Arbeitsplatz ist sehr wichtig. Dazu gehört auch, dass wir über ausreichend qualifizierte Brandschutz- und Ersthelfende in unserem Unternehmen verfügen. Die Erst- und Brandschutz Helfenden spielen eine entscheidende Rolle bei der Gewährleistung eines sicheren Arbeitsumfelds.

Daher möchten wir Sie ermutigen, sich als freiwilliger Brandschutz- oder Ersthelfender zu engagieren. Wir organisieren die Ausbildung, sodass Sie über die entsprechenden Fähigkeiten und Kenntnisse verfügen.



Ihre Unterstützung ist von großer Bedeutung, um im Ernstfall schnell und angemessen reagieren zu können.

Die Ausbildung vermittelt Ihnen Kenntnisse und Fähigkeiten, die nicht nur am Arbeitsplatz, sondern auch im privaten Alltag nützlich sind. Sie lernen lebensrettende Maßnahmen,

den Umgang mit Notfallsituationen und den Einsatz von Erste-Hilfe-Materialien.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die Ansprechpartner des Gesundheitsmanagements. Sie stehen Ihnen gerne für weitere Informationen und Terminabstimmung zur Verfügung.

Termine:

Werden über EMMA oder die Schwarzen Bretter bekannt gegeben.

Betriebsseelsorgerin

Katja Stange

Mit dem Angebot der Betriebsseelsorge möchten wir es Ihnen ermöglichen, sich in schwierigen Situationen am Arbeitsplatz oder bei familiären Herausforderungen Beratung und Unterstützung einzuholen. Des Weiteren besteht die Möglichkeit zum Austausch mit unserer Betriebsseelsorgerin Katja Stange als Vertrauensperson.

Selbstverständlich sind alle Gespräche vertraulich. Der Arbeitgeber erhält keine Informationen über besprochene Themen und Inhalte.

Katja Stange steht Ihnen einmal im Monat am Standort Offenburg zum persönlichen Gespräch und an den anderen Standorten telefonisch zur Verfügung. Die Termine finden Sie in EMMA.

Telefon: 0761 205741162

Handy: 0172 8863338

E-Mail: katja.stange@ekiba.de



Suchtbeauftragte

Marina Brüderle



Marina Brüderle ist die Ansprechpartnerin für Mitarbeitende und Führungskräfte zum Thema Sucht im Betrieb. Sie berät in schwierigen Situationen und ist unterstützend an Ihrer Seite. Zudem stellt Marina Brüderle sinnvolle Informationen bereit, wie im Betrieb mit dem Thema Sucht allgemein umgegangen und wie möglichen Betroffenen geholfen werden kann.

Es besteht ebenso die Möglichkeit, praktische und rechtliche Hilfestellungen zu bekommen. Alle Gespräche werden vertraulich behandelt und finden in einem geschützten Raum statt.

Haben Sie noch Fragen?

Telefon: 0781 502-6914

E-Mail: marina.brueederle@edeka-suedwest.de

Altersvorsorge

Dominique Mayer

SIGNAL IDUNA

Die gesetzliche Versorgung ist nur eine Grundabsicherung –
mehr eben nicht.

Im Alter oder bei Verlust Ihrer Arbeitskraft werden Sie Ihren jetzigen Lebensstandard i.d.R. nicht halten können.

EDEKA Südwest unterstützt Sie gerne beim Aufbau bzw. bei der Ergänzung einer betrieblichen Alters-/Berufsunfähigkeitsversorgung im Rahmen einer betrieblichen Direktversicherung.

Bei Interesse lassen Sie sich eine individuelle und unverbindliche Berechnung erstellen.

Ihre zuständige Kontaktadresse:

SIGNAL IDUNA Filialdirektion Sonderverbindungen

Bismarckallee 6

79098 Freiburg

Telefon: 07229 1849382

E-Mail: dominique.mayer@signal-iduna.net



Betriebsärzte

Haben Sie Gesundheitsfragen oder wünschen anderweitig Unterstützung rund um das Thema Gesundheit, dann melden Sie sich gerne bei den Ansprechpersonen vor Ort.

Die Betriebsärzte und Betriebsärztinnen stehen Ihnen zur Verfügung bei:

- Beratung
- Untersuchung
- Vorsorgen und arbeitsmedizinischen Untersuchungen
- Impfungen
- der Wiedereingliederung nach Krankheiten und Unfällen u.a.

Hierbei unterliegen sie der ärztlichen Schweigepflicht und geben Informationen zur Eignung für bestimmte Tätigkeiten oder zu Krankheiten an den Arbeitgeber nur mit dem Einverständnis der untersuchenden Person weiter.

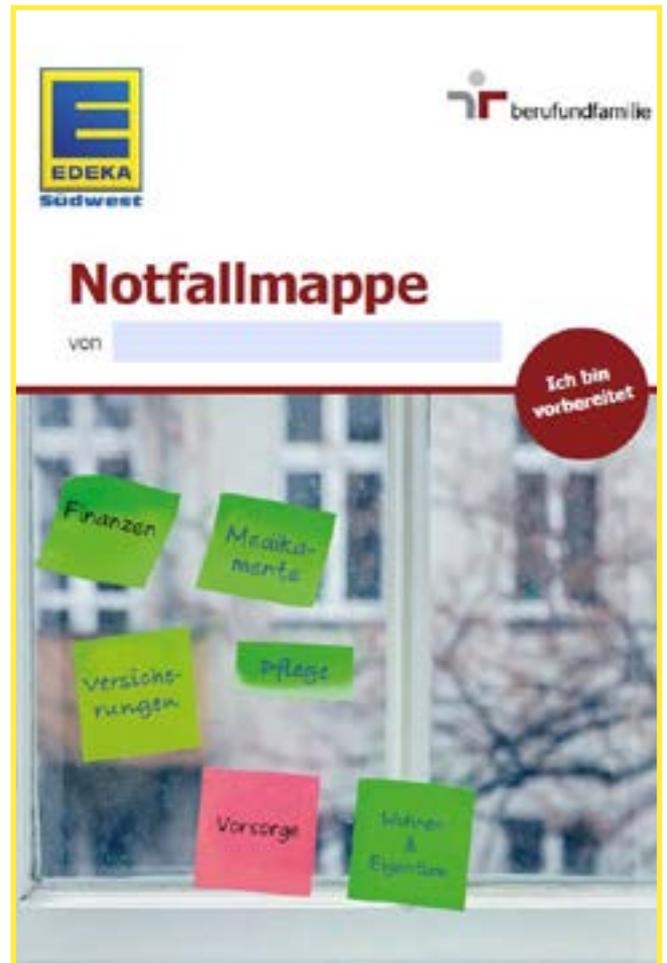
Kennen Sie schon unsere Notfallmappe?

Mit dieser Mappe verschaffen Sie sich und Ihren Angehörigen einen umfassenden Überblick über Ihre wichtigsten persönlichen Unterlagen - für alle Fälle.

Sie können wichtige Dokumente übersichtlich zusammenstellen, sortieren, aufbewahren und andere Aufbewahrungsorte vermerken, so lässt sich Wichtiges kurzfristig finden. Denn in einem Notfall fehlt meist die Zeit und die Ruhe für das lange Suchen.

Außerdem finden Sie wichtige Informationen und nützliche Hinweise, z.B. zu den Themen Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung, Krankenhauseinweisung oder Trauerfall.

Weitere Informationen finden Sie in EMMA unter Beruf&Familie.



Gerne können Sie auch eine E-Mail berufundfamilie@edeka-suedwest.de senden und eine Notfallmappe anfordern.

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich gerne an die Ansprechpartnerinnen von Beruf&Familie

Pflegelotsen

Die Pflegelotsen bieten Ihnen die Möglichkeit, durch zeitnahe, niederschwellige, vorsorgende und anonyme Gespräche eine frühzeitige Entlastung und Unterstützung in einer Pflegesituation zu bekommen. Die Pflegelotsen am Standort sind geschulte Ansprechpartner sowie Kontakt- und Vertrauenspersonen für Sie. Sprechen Sie gerne die Pflegelotsen an Ihrem Standort an.

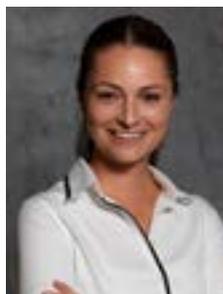
Offenburg



Marina Brüderle
0781 502-6914



Ulrike Ruf
0781 502-6213



Katrin Scheffler
0781 502-6204



Stephanie Veit
0781 502-2275

Balingen



Siegfried Eger
07433 305-7437



Michael Ott
07433 305-7437

Ellhofen



Harald Joost
07134 1385-4224



Alfons Schaar
07134 1385-4090

Heddesheim



Olcay Durak
06230 74-1435



Daniel Gerschtenzweig
06230 74-1937

Pflegelotsen

St. Ingbert



Hans-Günther Gabriel
06894 105-4605



Franck Pivec
06894 105-4611

Schwarzwaldhof



Manuela Kmetec
07702 531162



Jasmin Maier
07702 531152



Melanie Neidhart
07702 531151

Südwest Fleisch



Vanessa Hoffmann
0721 18055-8155

Schwarzwald-Sprudel



Ulrike Ruf
0781 502-6213

Ihre Ansprechpartnerinnen Gesundheitsförderung



Franziska Keßler
Referentin Gesundheitsmanagement
0781 502-6203
Franziska.Kessler@edeka-suedwest.de

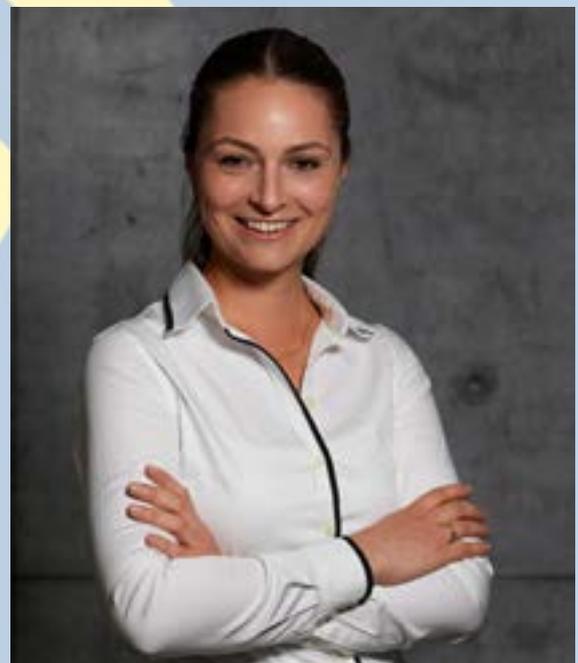


Michaela Rähle
Referentin Gesundheitsmanagement
0781 502-6315
Michaela.raehle@edeka-suedwest.de

Ihre Ansprechpartnerinnen Beruf und Familie



Ulrike Ruf
Familienbeauftragte
0781 502-6213
Ulrike.Ruf@edeka-suedwest.de



Katrin Scheffler
Familienbeauftragte
0781 502-6204
Katrin.Scheffler@edeka-suedwest.de

Ihre Ansprechpartner Arbeitssicherheit



Dierk Gutschow
Teamleiter
Fachkraft Arbeitssicherheit
0781 502-2172
Dierk.Gutschow@edeka-suedwest.de



Benjamin Thinnes
Fachkraft Arbeitssicherheit
0781 502-6269
Benjamin.Thinnes@edeka-suedwest.de

Ihre Ansprechpartner Arbeitssicherheit



Aakash Raval
Fachkraft Arbeitssicherheit
0151 277 118 81
Aakash.Raval@edeka-suedwest.de



Dirk Heinrich
Fachkraft Arbeitssicherheit
0151 277 118 33
Dirk.Heinrich@edeka-suedwest.de

Impressum

Herausgeber:

EDEKA Südwest Stiftung & Co. KG
Edekastraße 1
77656 Offenburg

Verantwortlich:

Petra Schröder, Personalleiterin

Redaktion:

Petra Schröder, Franziska Keßler und Monika Kiefer

Bilder:

Guido Gegg, Tina Schneider Fit Hoch 3, EDEKA Südwest, Ulrike Ruf, JOBRAD, Erich Dekcnbach, Franziska Keßler, Marina Brüderle, Stephanie Veit, Siegfried Eger, Michael Ott, Harald Joost, Alfons Schaar, Olcay Durak, Daniel Greschtenzweig, Hans-Günther Gabriel, Franck Pivec, Manuela Kmetec, Jasmin Maier, Melanie Neidhart, Vanessa Hoffmann, Luca Mann, BGHW – gibmirnull.de, Herr Pöschel, Andreas Gombert, Dominique Meyer, Katja Stange, IDAG GmbH, Sport Kuhn Offenburg, realstock1/magdal3na/bellakadife/fizkes/Robert Kneschke/gudrun/Creative Cat Studio/Marco2811/exclusive-desing/Davizro Photography/Margo_Alexa/Svenni/VadimGuzhva/oksix/Henrik Dolle/akf/fotohansel/stock.adobe.com

V.i.S.d.P.: Christhard Deutscher, Leitung Unternehmenskommunikation

