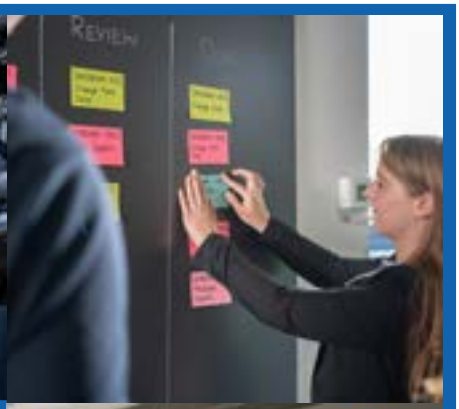
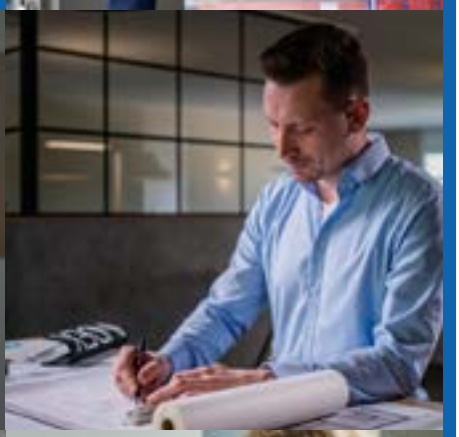


GEMEINSAM GESUND

2024

Beruf | Familie | Gesundheit



PERSONAL
Erfolgsfaktor Mensch.

Inhaltsverzeichnis

Rückblick 2023 . . . 3
Unser Motto für das Jahr 2024 . . . 4
GEMEINSAM GESUND . . . 4
Gesundheitsförderung . . . 6
Beruf und Familie . . . 7
Arbeitssicherheit . . . 8
Know-How Vorträge
Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung . . . 9
Elternuhren ticken anders . . . 9
Planetary Health Diet - eine gesunde und nachhaltige Ernährung . . . 10
Wertschätzung - ein Grundbedürfnis . . . 10
Jahrestage 2024 . . . 11
Aktionen
Januar
Wir sind vor Ort . . . 12
Erste-Hilfe-Kurse am Kind . . . 12
Februar
Fit Hoch 3 Kurse . . . 13
Ergonomieberatung . . . 14
März
Schritte-Challenge . . . 15
Walk and Talk . . . 16
Elternkaffee . . . 16
April
Gesundheitstage . . . 17
Muttertagsbasteln . . . 17
Hellwach mit 80 km/h . . . 18
Mai
Mit dem Rad zur Arbeit . . . 19
Azubi Gesundheitstage . . . 19
Juni
EDEKA Spendenlauf . . . 20
Juli
Blutspendeaktion . . . 21
Bewerbertraining . . . 22
August
Kinderferienprogramm . . . 23
September
Erster EDEKANER Wandertag . . . 24

Oktober
After Work meets health kitchen. 25
November
Grippeschutzimpfung 26
...und der Mini Medical Check 26
Dezember
Adventskalender 27
Advents-Yoga 27
GEMEINSAM vorlesen 28
Ersthelfende
Brandschutzhelfende 29
Unsere Kantinen 30
Der EDEKA Mix-Teller 31
Ihr EDEKA JOBRAD 32
Fit im Job Videos 33
Unsere Newsletter 33
Offene telefonische Sprechstunde 34
Nichtraucherseminare 35
Kooperationen 36
Fitnessstudios 36
Sportevents 36
TeamEvents zum Buchen 37
Betriebsseelsorger 38
Suchtbeauftragte 38
Altersvorsorge. 39
Betriebsärzte 39
Kennen Sie schon unsere Notfallmappe? 40
Pflegelotsen 41
Ihre Ansprechpartnerinnen
Gesundheitsförderung 43
Ihre Ansprechpartnerinnen
Beruf und Familie 44
Ihre Ansprechpartner
Arbeitssicherheit 45

Rückblick 2023

235
Teilnehmende am Spendenlauf

145
Teilnehmende an den Gesundheits-messungen

61
Blutspendende

270
Kinderbetreuungstage

104
Grippeschutzimpfungen

46.420
geradelte Kilometer

690
Windelgutscheine

145
Kinder beim EDEKANER Kindertag

Unser Motto für das Jahr 2024
GEMEINSAM GESUND

Unser Jahresprogramm 2024 stellt die Gemeinsamkeit in den Mittelpunkt und damit auch Sie. All unsere Angebote konzentrieren sich auf die drei Säulen Bewegung, Ernährung und Achtsamkeit. Ob Spendenlauf, Kinderferienprogramm, Gesundheitsmessungen, Elternkaffee u.v.m...

Freuen Sie sich auf **GEMEINSAME** Veranstaltungen, **GEMEINSAMES** Lernen bei unseren Vorträgen und **GEMEINSAMES** Beisammensein.

Leben Sie mit uns „**GEMEINSAM** gesund", machen Sie mit, ermutigen Sie Ihre Kolleginnen und Kollegen und haben Sie Spaß, dabei zu sein.

Ihr Team

EDEKA Gesundheitsmanagement

EDEKA Gesundheitsmanagement

Gesundheitsförderung

Beruf und Familie

Arbeitssicherheit und Arbeitsmedizin

Personalmanagement

Gesundheitsförderung

Wir schaffen den Rahmen für eine gute Unternehmenskultur und ein gesundes Arbeitsumfeld

Alltagstrott, Zeitstress und Leistungsdruck gehören meist zum normalen Alltag von vielen Menschen. Zudem gibt es rasante technische Fortschritte, wachsende Anforderungen und viele weitere Faktoren, welche uns und unsere Arbeitsplatzsituation negativ beeinflussen können. Hierbei spielt die Position oder die Tätigkeit der Mitarbeitenden keine Rolle. Die Belastungen gehen meist nicht spurlos an unserem körperlichen und seelischen Wohlbefinden vorbei. Um diese Herausforderungen zu bewältigen, ist das Mitwirken des Unternehmens, aber auch der Mitarbeitenden gefragt. **Wir** schaffen einen Rahmen, damit die Gesundheit und Leistungsfähigkeit von Ihnen gefördert und verbessert wird. Dabei wird die Gesundheit ganzheitlich gesehen. Dementsprechend spiegeln wir stets die drei Säulen Bewegung, Ernährung und Achtsamkeit in unseren Angeboten wider.

Sehen Sie diese Angebote als Chance zur qualitativen Steigerung Ihrer Gesundheit. Nutzen Sie die Möglichkeit und melden Sie sich gerne auch zusammen im Team an, denn sich **GEMEINSAM** zu bewegen oder etwas für die Gesundheit zu tun, fällt meist leichter.

GESUNDES UNTERNEHMEN
BGM mit System
AUSGEZEICHNET
VON DER AOK BADEN-WÜRTTEMBERG
AOK

Beruf und Familie

Die Mitarbeitenden finden Unterstützung bei den Familienbeauftragten und Pflegelotsen. Um die Rahmenbedingungen für die Mitarbeitenden familienbewusst zu gestalten, nutzt EDEKA Südwest das Audit „berufundfamilie“.

Seit 2013 ist EDEKA Südwest offiziell mit dem Zertifikat zum Audit berufundfamilie ausgezeichnet. Die Vereinbarkeit von Beruf und Familie ist bei EDEKA Südwest fester Bestandteil der Unternehmensphilosophie.

Wir bieten Ihnen:

- Arbeitszeitmodelle zum erleichterten Wiedereinstieg nach Elternzeit
- Sommerferienbetreuung für Ihre Kinder im Alter von 6-12 Jahren
- EDEKANER Kindertag
- Informationsmappe „Beruf&Kind“ sowie „Beruf&Pflege“
- Beratungsgespräche zum Thema Elternzeit sowie Pflege
- Erste-Hilfe-Kurs am Kind
- u. v. m.

Gerne stehen wir Ihnen bei Fragen und Anliegen zum Thema Beruf und Familie zur Verfügung.

Zertifikat seit 2013
audit berufundfamilie

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.

Unsere Grundsätze für Arbeitssicherheit und Gesundeit:

- Arbeitssicherheit und Gesundheit der Mitarbeitenden bei der Arbeit gehört zu den obersten Zielen unserer Unternehmensführung
- Mit unserem Gesundheitsmanagement schaffen wir den Rahmen für eine gute Unternehmenskultur und ein gesundes Arbeitsumfeld
- Unfallverhütung und Gesundheitsschutz stärken die Leistungsfähigkeit und -bereitschaft der Mitarbeitenden und tragen zur Wettbewerbsfähigkeit bei
- Arbeitsschutz ist Teil der Führungsverantwortung
- Alle Mitarbeitenden wirken eigenverantwortlich im Rahmen ihrer Möglichkeiten beim Arbeitsschutz mit

Arbeitssicherheit ist ein ganzheitlicher Ansatz zur Gewährleistung der Gesundheit und Sicherheit von Mitarbeitenden am Arbeitsplatz. Sie umfasst die Identifizierung und Reduzierung von Gefahren, die Implementierung von Sicherheitsmaßnahmen, die Einhaltung gesetzlicher Anforderungen, die Förderung der Gesundheit und die aktive Beteiligung der Mitarbeitenden. Arbeitssicherheit ist ein Eckpfeiler einer verantwortungsbewussten Unternehmenskultur und trägt dazu bei, dass Mitarbeitende sicher, gesund und zufrieden sind.

Know-How Vorträge

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

Termin: Mittwoch, 28.02.2024
Uhrzeit: 17:00 – 18:00 Uhr
Ort: Großer Schulungsraum Offenburg oder online

Referent Erich Deckenbach

Know-How Vortrag:
Elternuhren ticken anders

Erwerbstätigkeit, Familienleben und Haushalt unter einen Hut zu bringen, stellt für viele Beschäftigte eine enorme Herausforderung dar. Es gilt Erwartungen von Vorgesetzten zu erfüllen, die Familie muss versorgt werden und nebenbei will jeder noch den eigenen Ansprüchen gerecht werden. Die Herausforderungen der aktuellen dynamischen Zeiten verstärken diese Faktoren zusätzlich. Um diesen Anforderungen standzuhalten, sind eine hohe Motivation, mentale Widerstandsfähigkeit und Stressregulation unverzichtbare Eigenschaften, welche gleichzeitig einem dauerhaft erhöhten Stresslevel entgegenwirken können. Vor diesem Hintergrund soll der Impulsvortrag sensibilisieren und konkrete Handlungsanker setzen.

Termin: Mittwoch, 20.11.2024 **Uhrzeit:** 20:00 Uhr
Ort: online über Teams

Know-How Vorträge

Know-How Vortrag:
Planetary Health Diet - eine gesunde und nachhaltige Ernährung

Unsere Ernährung kann nicht nur die eigene Gesundheit, sondern auch die unseres Planeten positiv beeinflussen. Mit der Auswahl und dem Umgang mit Lebensmitteln können wir zu einem gesunden und nachhaltigen Ernährungssystem auf unserer Erde beitragen und die Hungersnot verringern. Durch ein verantwortungvolles Handeln haben wir sogar die Möglichkeit, Einfluss auf den Klimawandel zu nehmen.
Melden Sie sich über den abgebildeten QR Code oder mit einem Klick darauf direkt an.

Termin: Mittwoch, 06. März 2024 **Uhrzeit:** 17:00 - 18:00 Uhr
Ort: Kleiner Schulungsraum Offenburg und online

Know-How Vortrag:
Wertschätzung - ein Grundbedürfnis

Wertschätzung ist ein menschliches Grundbedürfnis und ein nicht zu unterschätzender Gesundheitsfaktor. Dennoch stehen bei Mitarbeiterbefragungen die Klagen über mangelnde Anerkennung an vorderster Stelle. Wertschätzung ist einer der motivierendsten Faktoren für eine zufriedenstellende Arbeit, weit vor der Höhe des Gehaltes. Sich den eigenen Umgang mit dem Thema bewusst machen, kann die Unternehmenskultur nachhaltig verändern.
Melden Sie sich ab dem **16.09.2024** über den abgebildeten QR Code oder mit einem Klick darauf direkt an.

Termin: Mittwoch, 09. Oktober 2024 **Uhrzeit:** 17:00 - 18:00 Uhr
Ort: Kleiner Schulungsraum Offenburg und online

Jahrestage 2024

3. März
Tag des Hörens

8. März
Internationaler Frauentag

22. März
Weltwassertag

7. April
Weltgesundheitstag

25. Mai
Internationaler Tag der Pflegenden

12. Juli
Tag der Jugend

12. Oktober
Tag des Sehens

16. November
Vorlesetag

Aktionen

Januar

Wir sind vor Ort

Gesundheit im Fokus - Infostand in der Kantine

Starten Sie **GEMEINSAM** mit uns gesund in den Tag und besuchen Sie uns an unserem Infostand in der Kantine.
Genießen Sie einen Vitaminbooster in der kalten Jahreszeit, dieser fördert nicht nur die Durchblutung, sondern stärkt auch das Immunsystem.

Zudem erhalten Sie bei uns alle Informationen zu unseren Aktionen im Jahr 2024. Wir haben für Sie ein abwechslungsreiches Angebot.

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.
Melden Sie sich über den abgebildeten QR Code oder mit einem Klick darauf direkt an.
Die Kosten werden von EDEKA Südwest übernommen.

Termine:

Ellhofen:
Donnerstag,
18.01.2024

St. Ingbert:
Dienstag,
23.01.2024

Offenburg:
Mittwoch,
24.01.2024

Rastatt:
Dienstag,
30.01.2024

Balingen:
Donnerstag,
01.02.2024

Heddesheim:
Dienstag,
20.02.2024

Termine:

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

Fit Hoch 3 Kurse

Mit Tina Schneider und Team

Start der 10-wöchigen Kurse im Frühjahr:
Yoga und Entspannung: ab Dienstag, 20.02.2024 um 20:00 Uhr
Core-Training: ab Donnerstag, 22.02.2024 um 19:00 Uhr.

Start der 10-wöchigen Kurse im Herbst:
Functional back training: ab Dienstag, 08.10.2024 um 19:00 Uhr
Faszienyoga: ab Donnerstag, 10.10.2024 um 19:00 Uhr

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.

Yoga und Entspannung:

Mit Yoga zu mehr Ruhe, mehr Leichtigkeit und mehr Energie.
Dieses Online- Programm hilft Ihnen, Stress abzubauen, zur Ruhe zu kommen und Ihre innere Balance zu stärken. Körper und Geist kommen in Einklang und Ihre Atmung harmonisiert sich. Sie lösen Verspannungen in Muskulatur und Faszien, optimieren Ihre Haltung und steigern gleichzeitig Beweglichkeit und Kraft.

Core-Training:

Core-Training zielt schwerpunktmäßig auf die Stärkung Ihrer Körpermitte ab. Hierbei werden durch funktionelle Übungen die Muskulatur rund um Bauch, Hüfte, Becken und Rücken trainiert. Funktionelle Übungen sprechen immer den ganzen Körper an und kräftigen die Muskeln so, wie wir sie im Alltag brauchen.

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

Frühjahr 2024:

Yoga und Entspannung:

Ab Dienstag,
20.02.2024
20:00 - 21:00 Uhr
Außer in den Ferien.

Core Training:

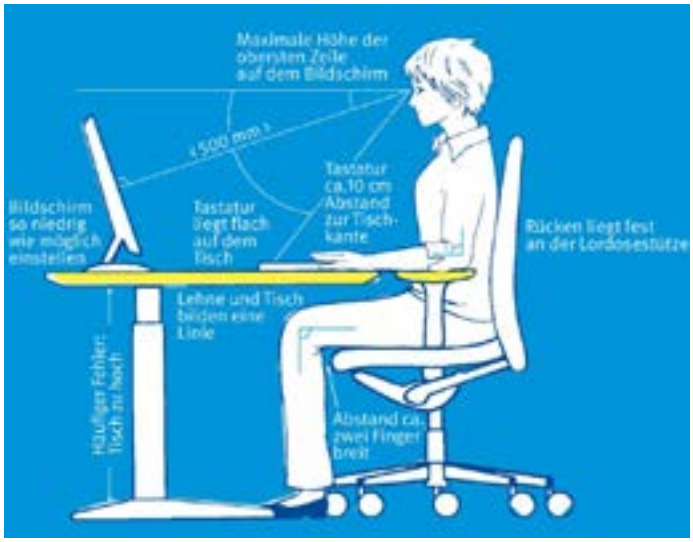
Ab Donnerstag,
22.02.2024
19:00 - 20:00 Uhr
Außer in den Ferien.

Februar

Ergonomieberatung

Rückenbeschwerden am Arbeitsplatz müssen nicht sein.

Lassen Sie sich von 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, die richtige Einstellung von Tisch und Computer

Individuell oder in Gruppen bis zu 6 Personen.

Dauer pro Person: 20 Minuten
Dauer in Gruppen: ca. 1 Stunde

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

Top Tipps:

1. Optimieren Sie Ihren Arbeitsplatz.
2. Stehen Sie auf.
3. Machen Sie Pause.

Termine:

Offenburg:
Donnerstag, 15.02.2024

Donnerstag, 22.02.2024

Heddesheim:
Mittwoch, 23.10..2024

Balingen:
Mittwoch, 06.11.2024

Schritte-Challenge

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

Machen Sie mit und sammeln Sie im März jeden Tag so viele Schritte wie möglich. Sie können sich auch **GEMEINSAM** mit Ihren Kolleginnnen und Kollegen anmelden. Die regelmäßige körperliche Aktivität ist wichtig für unsere Gesundheit.

Das Gehen ist hierbei eine der einfachsten Formen der Bewegung, die das Herz-Kreislauf-System stärkt, die Knochengesundheit unterstützt, den Stoffwechsel ankurbelt und das Risiko von Krankheiten wie Diabetes und Herzkrankheiten reduziert.

Zusätzlich kann das Gehen im Freien oder in der Natur auch den Stress reduzieren, die Stimmung verbessern und die geistige Gesundheit fördern. Dabei müssen es keine 10.000 Schritte sein, denn die optimale Menge an körperlicher Aktivität ist immer sehr individuell.

„Gehen ist des Menschen beste Medizin."

Hippokrates

Zeitraum:

Freitag, 01. März 2024 bis Sonntag, 31. März 2024

Walk and Talk

Lauftreff an den Standorten Heddesheim und Offenburg

GEMEINSAM Laufen

Laufen hält fit, ist gut für die Gesundheit und **GEMEINSAMES** 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 **GEMEINSAM** 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 zu organisieren, dann melden Sie sich gerne bei Ihrem Team EDEKA Gesundheitsmanagement.

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.

Offenburg:
ab 05.03.2024
jeden Dienstag um 17:00 Uhr
Anmeldung bei:
Franziska Buß
franziska.buss@edeka-suedwest.de
0781 502 -6203

Heddesheim:
jeden Mittwoch um 16:30 Uhr
Start für Laufanfänger ab März 2024
Anmeldung bei:
Zohreh Mohammadi
zohreh.mohammadi@edeka-suedwest.de
06203 74 -1465

Termine:

Freitag,
08.03.2024
Thema Ernährung

Freitag,
08.11.2024
Thema Lesen

Veranstaltungsort:
Raum Waltersweier, Personalgebäude in Offenburg

April

Gesundheitstage

GEMEINSAM gesund

Gesundheit und Wohlbefinden sind sehr wichtig. Deshalb freuen wir uns, Ihnen in 2024 Gesundheitstage anbieten zu können.

Unsere Vision für diesen Tag ist es, Ihnen Ressourcen zur Verfügung zu stellen, die Ihnen helfen, sich wohlzufühlen.
Wir haben abwechslungsreiche Angebote hierfür zusammengestellt, zwischen denen Sie wählen können.
Im Gesundheitsmobil haben Sie die Möglichkeit zwei unterschiedliche Messungen durchführen zu lassen.

Nutzen Sie die Gelegenheit, um Ihr Wohlbefinden zu steigern - notieren Sie sich den Termin.

Termine:

Balingen
Dienstag,
09.04.2024

Offenburg
Mittwoch,
10.04.2024

Heddesheim
Donnerstag,
11.04.2024

Rastatt
Mittwoch,
24.04.2024

Ellhofen
Donnerstag,
06.06.2024

St. Ingbert
Dienstag,
11.06.2024

Muttertagsbasteln

am Standort Offenburg

Komm Papa wir basteln für Mama,
Denn am 10.05.2024 ist Muttertag.

Deshalb möchten wir mit Vätern und Kindern **GEMEINSAM** ein Geschenk für die Mamas basteln.

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

Termin:

Freitag,
19.04.2024

Ort:
Großer Schulungsraum, Offenburg

April

Hellwach mit 80 km/h

GEMEINSAM sicher unterwegs mit dem 40-Tonner.

Das Fahren mit einem Lkw, gleich ob Kleintransporter oder 40-Tonner, stellt eine Reihe von vielfältigen Anforderungen an die Fahrenden. Das Spektrum reicht dabei von einer guten körperlichen und geistigen Verfassung über die Kenntnisse einer Vielzahl rechtlicher Vorschriften, dem Beherrschen der fahrzeug- und ladungsspezifischen Technik. Zusätzlich beeinflussen äußere Faktoren, wie z. B. Straßen-, Verkehrs-, Sicht- oder Witterungsbedingungen sowie permanenter Zeitdruck den Arbeitsalltag. Das Fahren im öffentlichen Straßenverkehr erfordert zudem ein ständiges hohes Maß an Konzentration und Aufmerksamkeit.

Erhalten Sie Anregungen für die Prävention von Ablenkung und Müdigkeit am Steuer. Nehmen Sie teil, tauschen Sie sich mit Ihren Kolleginnen und Kollegen aus und teilen Sie Ihre Erfahrungen und Ihr Wissen für die gemeinsame Sicherheit im Straßenverkehr.

Weitere Informationen zu den Terminen und zur Anmeldung werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Mit dem Rad zur Arbeit

Schwingen Sie sich vom 01.05.2024 bis 31.08.2024 wieder so oft es geht auf den Fahrradsattel, zählen Sie Ihre gefahrenen Kilometer und Ihre Radtage zur Arbeit.

Mit dem RAD zur Arbeit

Eine Initiative von ADFC und AOK

Mit dem Rad zur Arbeit, die große Sommeraktion der AOK, um **GEMEINSAM** 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.

Termin:

01.05.2024 bis 31.08.2024

Weitere Informationen zur Anmeldung werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Azubi Gesundheitstage

GEMEINSAMER Ausbildungsstart und gemeinsam etwas für die Gesundheit tun.

Wir wollen unsere Auszubildenden beim Start in die Berufswelt bestmöglich unterstützen und begleiten. Dazu führen wir an den Logistikstandorten Gesundheitstage exklusiv für unsere Auszubildenden durch. Wir fördern die Gesundheit, das Erlernen neuer Fähigkeiten und die Schaffung eines angenehmen Arbeitsumfelds für Auszubildende.

Termine:

Balingen:
Dienstag, 07.05.2024
1. und 2. Ausbildungsjahr

Offenburg:
Dienstag, 04.06.2024
1. Ausbildungsjahr

Mittwoch, 05.06.2024
2. Ausbildungsjahr

Heddesheim:
Donnerstag 25.07.2024
1. und 2. Ausbildungsjahr

EDEKA Spendenlauf

GEMEINSAM laufen für den guten Zweck.

Schnüren Sie Ihre Laufschuhe und nehmen Sie am besten **GEMEINSAM** mit Ihren Kolleginnen und Kollegen am Spendenlauf 2024 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 davor festgelegten Betrag, der für einen guten Zweck gespendet wird.

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 **28. Juni 2024** in Ihren Kalender ein und melden Sie sich über den abgebildeten QR Code oder mit einem Klick darauf direkt an.

Termin:

Freitag,
28.06.2024

Anmeldung ab
14:00 Uhr

Start:
15:00 Uhr

Veranstaltungsort:
Ortenauer Weinkelerei

Blutspendeaktion

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 Immunkrankheiten benötigt. Deshalb ist eine regelmäßige Blutspende so wichtig, denn nur **GEMEINSAM** können wir etwas erreichen und anderen Menschen das Leben retten.

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

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

Merken Sie sich deshalb bereits den **02.07.2024** vor, um an diesem Tag in der Ortenauer Weinkellerei Blut zu spenden.

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.

Termin:

Dienstag,
02. Juli 2024
10:00 -14:00 Uhr

Ort:
Ortenauer Weinkellerei

Weitere Informationen zur Anmeldung werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Juli

Bewerbertraining

Beim Bewerbertag 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 Bewerbertag von einem Fotografen, der vor Ort professionelle Bewerbungsfotos macht.

Die Teilnahme ist kostenfrei.
Melden Sie sich über den abgebildeten QR Code oder mit einem Klick darauf direkt an.

Termine:

Offenburg:

Donnerstag,
25.07.2024
9:30 - 15:30 Uhr

Veranstaltungsort:
Ortenauer Weinkellerei

Heddesheim:

Montag, 29.07.2024
10:00 - 15:00 Uhr

Veranstaltungsort:
Großes Sitzungszimmer 4. OG

Balingen:

Donnerstag,
05.09.2024
10:00 - 15:00 Uhr

Veranstaltungsort:
Raum Albtrauf
Gebäude A

Kinderferienprogramm

in Offenburg, Balingen, Heddesheim, Rastatt und Rheinstetten

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 tageweise bzw. wochenweise buchbar. 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 -6213; ulrike.ruf@edeka-suedwest.de
Katrin Scheffler -6204; 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:

Offenburg
Zeitraum:
19.08 - 07.09.2024
Uhrzeit:
07:30 - 17:00 Uhr
Alter: 6-12 Jahre

Balingen
Zeitraum:
29.07. - 06.09.2024
Uhrzeit:
07:30 - 16:30 Uhr
oder
07.30 - 14.30 Uhr
Alter: 4-12 Jahre

Heddesheim
Zeitraum:
26.08. - 30.08.2024
Uhrzeit:
07:30 - 16:30 Uhr
Alter: 6-12 Jahre

Rastatt
Zeitraum:
29.07. - 16.08.2024
Uhrzeit:
07:30 - 16:30 Uhr
Alter: 6 - 12 Jahre

Rheinstetten
Zeitraum:
29.07. - 09.08.2024
Uhrzeit:
07:30 - 16:30 Uhr
Alter: 6 - 12 Jahre

September

Erster EDEKANER Wandertag

am Standort Offenburg

Suchen Sie nach einer Gelegenheit, sich mit Ihren Teamkollegen und -kolleginnen zu verbinden, die Natur zu erkunden und vielleicht sogar unvergessliche Erinnerungen zu schaffen?

Dann verpassen Sie nicht unseren **GEMEINSAMEN** Wandertag!

Stärken Sie die Bindung zu Ihren Teamkollegen- und kolleginnen in einer entspannten und natürlichen Umgebung. Genießen Sie frische Luft, atemberaubende Landschaften und die Schönheit der Natur.

Wandern ist eine großartige Möglichkeit, körperliche Aktivität zu genießen und Stress abzubauen. Notieren Sie sich gleich den Termin in Ihrem Kalender.

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

„Wandern ist eine Tätigkeit der Beine und ein Zustand der Seele.“

Josef Hofmiller

Termin:

Freitag,
13.09.2024

Startpunkt und Uhrzeit werden mitgeteilt.

Oktober

After Work meets health kitchen

Zeit für Genuss und GEMEINSAMkeit

Über gesunde Küche, die aktuellen Ernährungstrends und die Bedeutung gewisser Lebensmittel gibt es im Netz genügend Informationen.
Die große Herausforderung liegt vielmehr darin, aus den vielen Informationen das „richtige“ herauszufiltern und diese dann auch noch in den Alltag zu integrieren.

Bei unserm After Work meets health kitchen werden wir uns in einer lockeren Atmosphäre **GEMEINSAM** diesen Herausforderungen stellen.
Auf Sie warten kleine Wissensimpulse gemischt mit der Möglichkeit zum Austausch und einem **GEMEINSAMEN** Zubereiten rafinierter Sancks.

Vielleicht lernen Sie an diesem Abend die ein oder andere neue Küchenmethode oder Zutat kennen, die Sie bisher nicht in Ihrer Küchenroutine integriert haben.

Eine weitere Zutat für diesen Abend ist natürlich „Spaß“ und den werden wir **GEMEINSAM** ganz bestimmt haben.

Melden Sie sich ab dem **16.09.2024** über den abgebildeten QR Code oder mit einem Klick darauf direkt an.

„Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche, nicht durch die Apotheke.“

Sebastian Kneipp

Termin:

Donnerstag, 10.10.2024

Uhrzeit:
von 17:00 - 20:00 Uhr

Veranstalungsort:
Ortenauer Weinkellerei

November

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:

Im Oktober/November und werden zeitnah bekannt gegeben.

...und der Mini Medical Check

Haben Sie Ihre Gesundheitswerte im Blick?
Wir bieten wieder allen Mitarbeitenden Gesundheitsmessungen an, denn eine kleine Messung kann zu Ihrem Wohl beitragen.

Mini Medical Check besteht aus folgenden Messungen:
1. Blutzuckerschnelltestverfahren (kleiner Stich in die Fingerkuppe, der Bluttropfen wird auf einen Teststreifen getupft)
2. Blutdruckmessung - Messung mit Hilfe eines Druckmessgerätes mit einer aufblasbaren Manschette
3. Cholesterin Check - Schnelltestverfahren (kleiner Stich in die Fingerkuppe, der Bluttropfen wird auf einen Teststreifen getupft)

Termine:

Offenburg:
Dienstag,
22.10.2024

Heddesheim:
Mittwoch,
23.10.2024

St. Ingbert:
Dienstag
29.10.2024

Rastatt:
Dienstag,
05.11.2024

Balingen:
Mittwoch,
06.11.2024

Ellhofen:
Mittwoch,
13.11.2024

Adventskalender

Öffne 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 dein persönlicher Begleiter zu 24 Tagen gesunder Aktivität, Wohlbefinden und **GEMEINSAMER** Familienzeit!

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

Termine:

ab Sonntag,
01.12.2024

Advents-Yoga

Mit unserem live online Advents-Yoga starten wir **GEMEINSAM** 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.
Melden Sie sich gerne an und genießen Sie zum Ende des Jahres nochmals ein paar Momente nur für sich.
Melden Sie sich ab dem **11.11.2024** über den abgebildeten QR Code oder mit einem Klick darauf direkt an.

Termine:

Mittwoch,
04.12.2024

Mittwoch,
11.12.2024

Alle Termine finden online live statt.

GEMEINSAM vorlesen

Warum ist Vorlesen so wichtig für Ihr Kind?
Vorlesen ist für alle ein Gewinn. Jedes bisschen hilft. Sogar kleine Bücher und wenige Minuten am Tag tun gut. Hier stellen wir die wichtigsten Vorteile des Lesens vor:

Vorlesen schafft Nähe.
Wir durchleben in einem Buch **GEMEINSAM** Abenteuer, wir erleben Spannung, Spaß und Gefühle.

Vorlesen fördert Fähigkeiten.
In Büchern können wir uns in andere hineinversetzen. Wir erleben die Gedanken und Gefühle anderer Menschen. Dadurch entsteht Mitgefühl.
In Büchern können wir spielerisch einen Streit schlichten: Wie kann man sich wieder vertragen? Wie geht man wieder auf andere zu? So entwickelt das Kind einen Sinn für Gerechtigkeit.
Durch das Vorlesen lernen Kinder, sich nur mit einer Sache zu beschäftigen und sich weniger leicht ablenken zu lassen.
Das ist in unserer schnelllebigen Zeit sehr wichtig.

Vorlesen macht fit für die Schule.
Vorlese-Kinder haben es oftmals leichter in der Schule. Das kommt so:
Vorlese-Kinder lernen schneller das Lesen. Zum einen erkennen sie durch das „Mitlesen" im Vorlesebuch Buchstaben, Silben und Wörter wieder. Zum anderen macht Vorlesen Lust auf das Selberlesen: Es hat keiner Zeit? Die Geschichte war aber spannend. Selber lesen zu können wäre jetzt toll.
Und selber lesen zu können, hilft in allen anderen Fächern auch. All dies führt dazu, dass Vorlese-Kinder es leichter in der Schule haben.

Kurz gesagt: **Vorlesen macht stark!**

Weitere Informationen und Aktionen zu dem Thema werden im Laufe des Jahres über EMMA, Schwarzen Bretter und unseren Newsletter bekanntgegeben.

Ersthelfende Brandschutzhelfende

Sicherheit am Arbeitsplatz ist sehr wichtig, dazu gehört auch, dass wir über ausreichend qualifizierte Brandschutz- und Ersthelfende in unserem Unternehmen verfügen. Die Erst- und Brandschutzhelfende 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 den Schwarzen Bretter bekannt gegeben.

Unsere Kantinen

GEMEINSAM GESUND essen

Eines unserer Ziele aus dem EDEKA Gesundheitsmanagement lautet:

Standards für gesundes Kantinenessen werden festgelegt und umgesetzt.

Dass Essen nicht nur satt macht, sondern auch gut schmeckt und gesund ist, wird den Menschen in Deutschland immer wichtiger. Häufig wird jedoch die fehlende Zeit, als Grund für eine doch eher „ungesunde" Essenswahl genannt.

Warum also nicht das Angebot in der Kantine nutzen. Hier gibt es eine bunte und abwechslungsreiche Auswahl an Gerichten und Snacks.
Von genussreichen Themenwochen bis hin zu Kantinenklassikern wie das beliebte Schnitzel mit Pommes und Salat, ist für alle etwas dabei.

Saisonale und regionale Spezialitäten, eine Geschmacksreise durch Italien, die Spargelwoche sind nur ein kleiner Vorgeschmack, auf das, was Sie in diesem Jahr in den Kantinen der Logistikstandorte erwarten wird.

Besuchen Sie die Kantinen und nutzen Sie das vielfältige und gesunde Speisenangebot aus unserem EDEKA-Mix-Teller, diesen sehen Sie auf der Folgeseite.

Die Kantinen Teams freuen sich auf Sie.

Speisepläne:

In EMMA oder an den Schwarzen Brettern.

Alle weiteren Informationen zu den Aktionstagen finden Sie ebenfalls an den Schwarzen Brettern.

Der EDEKA Mix-Teller

Mit dem richtigen Mix an Lebensmitteln einfach gesund essen.
So geht's...

Getränke
Wie viel? Mind. 1,5 l pro Tag.
Tipp: Bevorzugen Sie zuckerfreie Getränke, denn Energie aus Getränken sättigt kaum und kommt damit meistens on top.

Obst und Gemüse
Wie viel? Am besten fünf Portionen pro Tag.
Tipp: Obst und Gemüse liefern wenig Energie
und viel Vitamine & Co. – da ist Zugreifen erlaubt.

Fette und Öle
Wie viel?
Am besten 30 % der benötigten Energie. 1 g Fett liefert 9 kcal, damit sind es bei 2000 kcal täglich rund 67 g.

Eiweiß
Wie viel? Am besten 0,8 g für jedes Kilogramm Körpergewicht, das sind bei 60kg rund 48 g.
Tipp: Eiweiß steckt in verschiedenen Lebensmitteln, die weitere Nährstoffe enthalten, wie Fleisch das Eisen, Fisch das Jod, Milchprodukte das Calcium, Hülsenfrüchte Ballaststoffe.

Kohlenhydrate
Wie viel? Am besten rund die Hälfte der benötigten Energie aus Kohlenhydraten ziehen.
Da 1 g Kohlenhydrate 4 kcal enthält, sind das bei 2000 kcal täglich etwa 250 g.
Tipp: Setzen Sie auf Vollkornprodukte, diese sättigen länger und enthalten viele Vitamine.

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 direkt zwei Rädern 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

1. **Erstellen Sie sich ein Benutzerkonto im JOBRAD-Portal- scannen Sie hierzu den QR Code oder klicken Sie darauf.**
2. **Holen Sie sich ein Angebot vom Fachhändler ein.**
3. **Erstellen Sie einen neuen Antrag.**
4. **Laden Sie das Angebot und den Antrag auf das JOBRAD-Portal hoch.**
5. **Warten Sie, bis Ihr JOBRAD freigegeben wurde.**
6. **Holen Sie Ihr JOBRAD beim Fachhändler ab.**

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!

Über den folgenden QR-Code gelangen Sie zu allen Videos.

Scannen Sie den Code ab oder klicken Sie darauf!

Nutzen Sie hierfür das Passwort: **edeka**

Unsere Newsletter

Kennen Sie schon unsere Newsletter?

Es wird Zeit, 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
- Fit&Gesund
- Beuf&Kind
- Beruf&Pflege

Anmelden und so keine Neuigkeiten mehr verpassen.

Offene telefonische Sprechstunde

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:

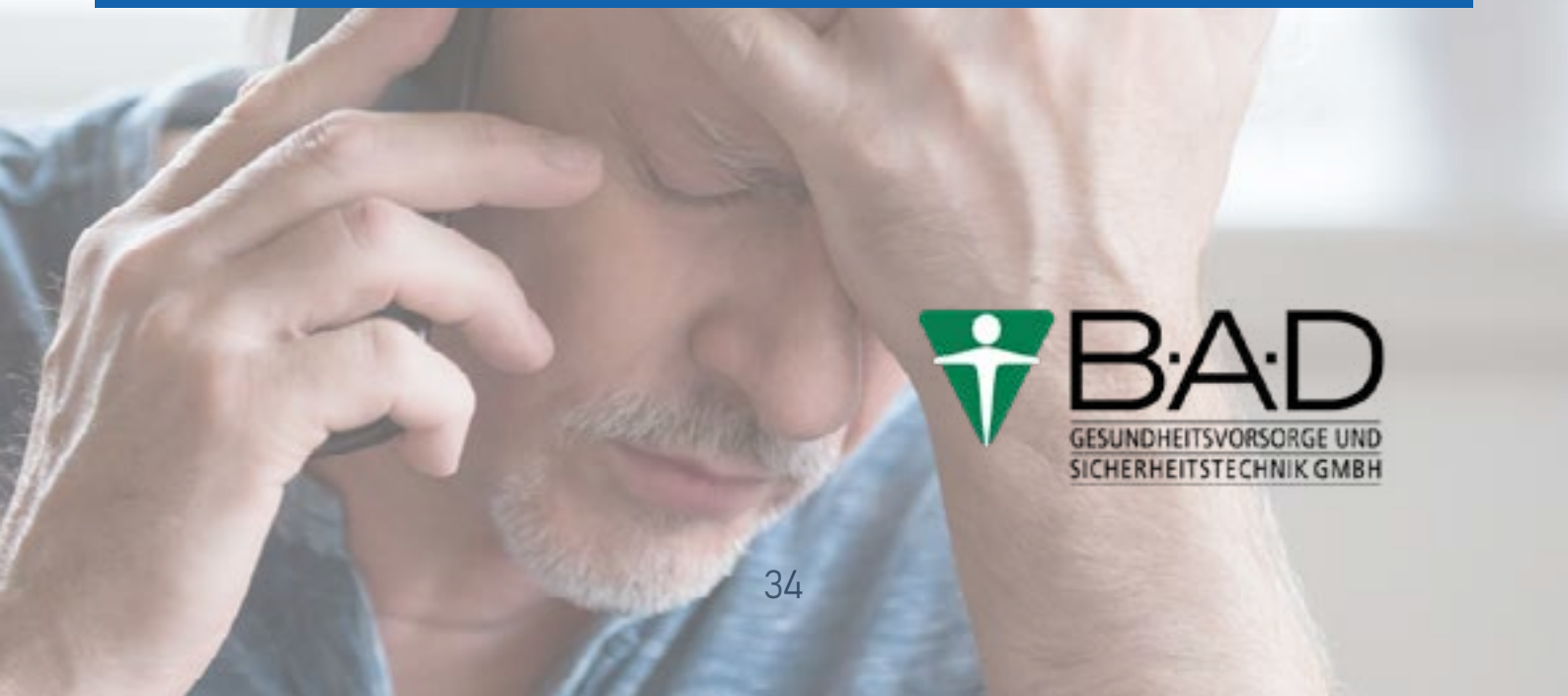
- Belastungssymptomatiken am Arbeitsplatz, in der Partnerschaft oder Familie
- Schulden
- Über- oder Unterforderungsgefühle
- Stress- und Burnout-Situationen
- Persönliche Krisen / Extremsituationen
- Auswirkungen von Krankheit
- Sucht
- Konflikte / Mobbing
- Schwierige Gespräche
- Auswirkungen betrieblicher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

An folgenden Tagen findet die telefonische Sprechstunde statt:

19.03.2024
27.06.2024
24.09.2024
05.12.2024

Jeweils von 08:00 Uhr bis 15:30 Uhr.

Unter der Telefonnummer 07732 82318 50 steht Ihnen an den oben genannten Tagen jemand für ein vertrauliches Gespräch zur Verfügung.



B·A·D
GESUNDHEITSVORSORGE UND SICHERHEITSTECHNIK GMBH

Nichtrauchersеminare

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

Auf diesem 6-stündigen Nichtrauchersеminar 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 Nichtrauchersеminar zu besuchen, die Seminargebühren übernehmen wir als Arbeitgeber für Sie.

Termine:

Samstag, 16. März 2024
Samstag, 15. Juni 2024

jeweils ab 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr

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

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 hierzu in EMMA oder an den Schwarzen Brettern. Haben Sie Fragen hierzu dann melden Sie sich gerne beim Team EDEKA Gesundheitsmanagament.

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

Sportevents

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 hierfür tun?
Damit die Kosten übernommen werden können, ist es erforderlich eine Rechnung gestellt an „EDEKA Südwest Stiftung & Co. KG“ bei Kathrin Jehle, Geschäftsbereich Unternehmenskommunikation abzugeben. Bitte lassen Sie uns eine Teilnehmerliste zukommen.

Haben Sie Fragen, dann melden Sie sich gerne bei ihr:
Kathrin Jehle, Telefon 0781 502 -6611 oder per
E-Mail: kathrin.jehle@edeka-suedwest.de

TeamEvents zum Buchen

Fahrsicherheitstraining mit dem Auto

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

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

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

Melden Sie sich direkt bei uns.
Gesundheitsmanagement@edeka-suedwest.de

Ausgleichspause

Bewegung bringt das Herz-Kreislauf-System und die Durchblutung in Schwung und fördert die Abwehrkräfte des Immunsystems. Zusätzlich kann das Gehirn mehr Sauerstoff aufnehmen, was zeitgleich die Konzentration erhöht. Das sind Gründe, weshalb es wichtig ist, sich auch in der Pause körperlich zu bewegen und **GEMEINSAM** mit den Kolleginnen und Kollegen macht es meist doppelt so viel Spaß und bringt mehr Motivation. Nehmen Sie die Anreize mit und schaffen Sie eine Regelmäßigkeit, um Körper und Geist in nur kurzer Zeit zu aktivieren und in Bewegung zu bringen.
Genießen Sie die Vorteile der Ausgleichpause.
Haben wir Ihr Interesse geweckt?
Dann melden Sie sich gleich bei uns.
Gesundheitsmanagement@edeka-suedwest.de

Betriebsseelsorger

Andreas Bordne

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 unserem Betriebsseelsorger Andreas Bordne als Vertrauensperson.
Selbstverständlich sind alle Gespräche vertraulich.
Der Arbeitgeber erhält keine Informationen über besprochene Themen und Inhalte.

Andreas Bordne steht Ihnen mittwochvormittags am Standort Offenburg zum persönlichen Gespräch und an den anderen Standorten telefonisch zur Verfügung.

Telefon: 0761 70863-40 l 0152 22593416
E-Mail: andreas.bordne@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.bruederle@edeka-suedwest.de

Altersvorsorge

Klaus Mutter

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. Die 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: 0761 31908-11
E-Mail: fd.sonderverbindungen@signal-iduna.de

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 bei:

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

zur Verfügung.

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 Untersuchten 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 beruf-undfamilie@edeka-suedwest.de senden und eine Notfallmappe anfordern.

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

Pflegelotsen

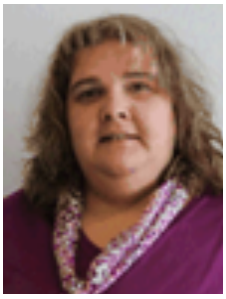
Die Pflegelotsen bieten Ihnen die Möglichkeit durch zeitnahe, niederschwellige, vorsorgende und anonyme Gespräche eine frühzeitige Entlastung und Unterstützung in einer Pflegesituation zu bekommen. Die Pflegelotsen am Standort sind geschulte Ansprechpartner sowie Kontakt- und Vertrauenspersonen für Sie. 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 502-6148

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 531 162

Jasmin Maier
07702 531 152

Melanie Neidhart
07702 531 151

Südwest Fleisch

Vanessa Hoffmann
0721 18055-8155

Schwarzwald Sprudel

Ulrike Ruf
0781 502-6213

Ihre Ansprechpartnerinnen
Gesundheitsförderung

Franziska Buß
Referentin BGM
0781 502-6203
Franziska.Buss@edeka-suedwest.de

Michaela Eberhardt
Referentin BGM
0781 502-6315
Michaela.Eberhardt@edeka-suedwest.de

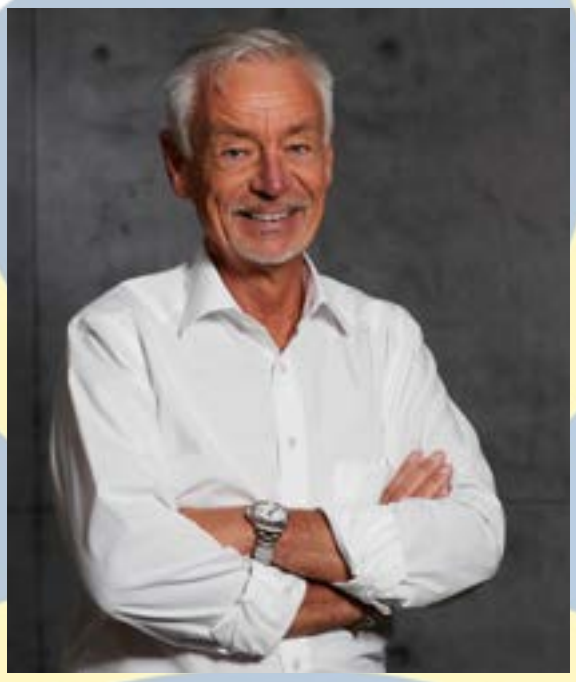
Ihre Ansprechpartnerinnen
Beruf und Familie

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

Zertifikat seit 2013
audit berufundfamilie

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

Ihre Ansprechpartner
Arbeitssicherheit



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

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

Impressum

Herausgeber:
EDEKA Südwest Stiftung & Co. KG
Edekastraße 1
77656 Offenburg

Verantwortlich:
Petra Schröder, Personalleiterin

Redaktion:
Petra Schröder, Franziska Buß, Monika Kiefer und Larissa Schnurr

Bilder:
Guido Gegg, Tina Schneider Fit Hoch 3, EDEKA Südwest, Ulrike Ruf, JOBRAD, Franziska Buß, 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, Hellwach mit 80 km/h e. V., Aintschie, BGHW – gibmirnull.de, Herr Pöschel, Andreas Gombert, freebird7977/Fokussiert/Boonterm/NDABCREATIVITY/Nilima/magele-picture/exclusive-design/fotohansel/Robert Kneschke/contrastwerkstatt/Fabio Balbi/jchizhe/Atlas/bernardbodo/Flamingo Images/insta_photos/gudrun/Maridav/Davivd/Margo_Alexa/Davizro Photography/Delphotostock/fizkes/bellakadife/Halfpoint/Martí Sans/Stocksy/aamulya/Vasyl/stock.adobe.com

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

EDEKA
Südwest