



# Gesundheitstag der Kreisverwaltung Lippe

**Mittwoch, 30. Oktober, 9 Uhr bis 15 Uhr  
im parlamentarischen Bereich des Kreishauses in Detmold**



**KREIS  
LIPPE**

Heimat geben. Zukunft bieten.



## Sehr geehrte Kolleginnen und Kollegen,

der Arbeitskreis Betriebliche Gesundheitsförderung lädt Sie herzlich zu einem Gesundheitstag zum Thema „**Mentale Gesundheit**“ ein!

Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich inspirieren. Gesundheit ist Ihr größter Gewinn - aber wir haben auch eine Tombola 😊. Zutritt und Check-In über das Treppenhaus.

Auf den kommenden Seiten haben wir Ihnen das Programm sowie eine genaue Beschreibung der einzelnen Angebote zusammengefasst.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Die Teilnahme am Gesundheitstag ist Arbeitszeit. Die notwendige Genehmigung der Dienstreise ins Kreishaus gilt mit dieser Einladung als erteilt.




Ihre Betriebliche Gesundheitsförderung

**Für die Anmeldung QR-Code scannen oder** <https://www.lippe-bildungsregion.de/gesundheitstag-der-kreisverwaltung-lippe/>


# Feste Programmpunkte

Uhrzeit	Inhalt	Raum	Anmeldung
9 Uhr	Eröffnung und Begrüßung durch den Landrat	408	nicht erforderlich
9.10 Uhr	Dr. Wecker - Facharzt für Arbeitsmedizin Impulsvortrag zur mentalen Gesundheit  „Echt kölnisch Wasser gegen Säbelzähntiger“	408	nicht erforderlich
11 Uhr bis 11.30 Uhr	Frau Weishaupt, Psychologische Psychotherapeutin und Leitung Schulpsychologie Kreis Lippe  „Zitronen für die Seele Seelische Widerstandskraft - was ist schon drin in meiner Zauberkiste Resilienz ...und was kann noch hinzukommen?“	408	nicht erforderlich
12 Uhr bis 12.20 Uhr	kurze Sport-, Bewegungs- und Aktivierungsangebote	408	nicht erforderlich
12.30 Uhr bis 13.10 Uhr	Geführte Mittagsspaziergänge Route 1: Braunenbruch/Knochenbach (Herr Budde) Route 2: Vietberg mit Weitblick (Lippischer Heimatbund)	Treffpunkt Foyer	nicht erforderlich

# Freie Angebote

Uhrzeit	Inhalt	Raum	Anmeldung
9 Uhr bis 15 Uhr	<b>Attraktionen:</b> Waffel-Bar, Bowls in der Kantine, Wünschebaum, verschiedene Infostände und Büchertisch zum Thema: „Mentale Gesundheit“, Glücksrad	Foyer	nicht erforderlich
9 Uhr bis 15 Uhr	<b>AOK:</b> Entspannungsoase mit drei Entspannungssesseln	447	
9 Uhr bis 15 Uhr	<b>AOK:</b> Entspannungsoase mit einem Entspannungssessel	405	
9 Uhr bis 15 Uhr	Wellnessoase mit Duft und Wellnesstee; Entspannung durch Malen	405	nicht erforderlich
9 Uhr bis 15 Uhr	<b>Die Techniker:</b> Digitale Stresswaage - Abwägung von stressauslösenden Faktoren und Möglichkeiten zur Stressbewältigung einschließlich Lösungsansätze	407	

# Freie Angebote

Uhrzeit	Inhalt	Raum	Anmeldung
9 Uhr bis 15 Uhr	<b>Die Techniker:</b> Pupillographie - Schlafanalyse - Erkennen von Schlafproblemen und Ursachen		
9 Uhr bis 15 Uhr	<b>AOK:</b> Ressourcencheck (Dauer ca. 10 Min. pro Person) - werfen Sie einen Blick auf Ihre persönliche Stressbelastung	406	nicht erforderlich
9 Uhr bis 15 Uhr	<b>Gesundheitsamt:</b> Herz-/Lungenfunktion, Sauerstoffsättigung, Bluthochdruckberatung, Sehtest, Hörtest, Auswirkungen von Stress auf die Zahngesundheit	404	nicht erforderlich
9 Uhr bis 15 Uhr	<b>DAK:</b> Escape-Room - Start zu jeder vollen Stunde jeweils vier bis acht Personen - Einzel- oder Gruppenanmeldung möglich	402	Anmeldung bei Frau Strate Tel.: 2710

# Beschreibung der Angebote

## Entspannungsoase

Über eine Autosuggestion führt die Entspannungsoase jeden Teilnehmenden in ca. 15-20 Minuten zu einer wohltuenden Tiefenentspannung, die der Intensität eines einstündigen Tiefschlafs entspricht. Nach dieser Zeit der „Energietankstelle“ erkennt man schnell, wie wichtig selbst kurze Pausen im Tagesablauf sind.

Dauer: ca. 15-20 Minuten  
Anmeldung erforderlich



## Ressourcen-Check

Jeder Mensch hat seine individuellen Quellen, um Kraft zu tanken und somit eigene Ressourcen aufzubauen. Welche Quellen nutzen Sie und welche Ressourcen verleihen Ihnen persönliche Kräfte?

Der Ressourcen-Check ist ein Fragebogen, der mithilfe von verschiedenen Items Bio-psycho-soziale-Ressourcen erhebt. Mit dem Fragebogen können Sie erfahren, welche Ressourcen bereits gut ausgeprägt sind und welche hingegen noch ausbaufähig sind. Sie werden für die Stärkung der persönlichen Ressourcen sensibilisiert und lernen im Anschluss, welche Möglichkeiten und konkreten Handlungsempfehlungen es zur Förderung der eigenen Widerstandsfähigkeit, des

Wohlbefindens und der Gesundheit existieren.

Dauer: 15 Minuten  
Anmeldung erforderlich



## Escape-Room

Bei diesem Event werden Gesundheitsthemen auf spannende und mitreißende Weise in Gemeinschaft erlebbar gemacht. In abenteuerlich-lustigen Szenarien erleben Sie in der Gruppe verschiedene Gesundheitsthemen auf spielerische Weise. Die Aufgaben und Rätsel zu Bewegung, Ernährung, Entspannung, Medienkompetenz u.s.w. machen neugierig, wollen erlebt werden und bleiben intensiv in Erinnerung.

Der Escape-Room dient 1. dem langfristigen Bewusstsein für gesundheitsorientierte Lebensweisen, 2. der Förderung der Selbstwirksamkeit und 3. der Stärkung der Gemeinschaft.

Dauer: 30 Minuten (mit 30 minütiger Pause zum Umbau - Terminvergabe im Studentakt)

Gruppen bis acht Teilnehmende  
Anmeldung bei Frau Strate (Tel.: 2710)

# Beschreibung der Angebote

## Digitale Stresswaage

Jeder Mensch ist psychischen Belastungen ausgesetzt, die im ungünstigsten Fall zu negativen Beanspruchungen führen. Ob und wie stark diese Beanspruchungen als Stress wirken, hängt maßgeblich auch von den persönlichen Ressourcen zur Verarbeitung ab.

Mit der Stresswaage werden stressauslösende Faktoren (z.B. Arbeiten unter Zeitdruck) und Möglichkeiten zur Stressbewältigung (z.B. Entspannungstechniken) abgewogen und Lösungsansätze simuliert.

Dauer: 15 Minuten  
Anmeldung erforderlich



## Pupillographie-Schlafanalyse

Schlafprobleme und –Störungen sind in der modernen Berufswelt auf dem Vormarsch. Laut aktuellen Studien schläft jeder Dritte nur unzureichend. Dies führt auf Dauer zu erhöhtem Stress, reduzierter Konzentration und verminderter Leistungsfähigkeit.

Ziel der Pupillographie ist das Erkennen von Tagesschläfrigkeit und Konzentrationsminderung sowie das Aufdecken ihrer Ursachen. Im Nachgang erhalten Sie gezielt Empfehlungen zur Optimierung der Schlafgesundheit und Regenerationsfähigkeit.

Dauer: 20 Min.  
Anmeldung ist erforderlich

