

# **Betriebliches Gesundheitsmanagement**

## **JETZT SIND SIE GEFRAGT!**

Unser AWO Regionalverband Mitte-West-Thüringen e.V. trägt seit 2017 das „Thüringer Siegel für Gesunde Arbeit“. Wir setzen uns für die nachhaltige Entwicklung gesunder Arbeitsbedingungen für unsere 1.200 Beschäftigten in den Regionen Jena, Weimar, Weimarer Land, Sömmerda und Unstrut-Hainich-Kreis ein.

### **Gesunde Führung und Personalentwicklung:**

- Beteiligung der Mitarbeiter\*innen an Entscheidungsprozessen
- wertschätzender Umgang und Orientierung an Stärken
- Gesundheitsförderung als Bestandteil von Personalentwicklungsgesprächen

### **Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM):**

- Mitarbeitergespräche zur Verbesserung der gesundheitlichen Situation
- Beratung in emotional belastenden Situationen

### **Maßnahmen betrieblicher Gesundheitsförderung:**

- Teilnahme am Teamevents wie Firmenlauf, Frauenlauf, Benefixlauf
- Präventionsangebote (Ernährung, Bewegung, Entspannung)
- individuelle Ernährungsberatung

### **BGM-Lenkungsgruppe als Steuerungsgremium:**

- Arbeitssituationsanalysen zur Erhöhung der Zufriedenheit im Team
- Unterstützung bei Bedarfsanalyse, Maßnahmenplanung und -durchführung sowie Evaluation in den Einrichtungen

---

Kontakt und Anfahrt

**Ansprechpartnerinnen:**

**Frau Dr. Oßwald-Irmer**  
Telefon 03641 87 41 20-4  
E-Mail [oszwald@awo-jena-weimar.de](mailto:oszwald@awo-jena-weimar.de)

**Frau Dr. Steiner**  
Telefon 03641 87 41 20-5  
Email [steiner@awo-jena-weimar.de](mailto:steiner@awo-jena-weimar.de)



Weitere Informationen

Hier können Sie unseren aktuellen Flyer herunterladen:

[Flyer Betriebliches Gesundheitsmanagement \(556,1 KiB\)](#)

## Aktuelle Angebote

Aktuelles Kurs- und Workshopangebot:

- Ernährungsberatung
- Rückenschule
- Präventionskurs „Schokolade erlaubt“
- [Virtuelle Ideenküche - Onlineangebot zum Mitkochen](#)

Ernährungstipps und leckere Rezepte finden Sie in unseren Broschüren:

- [Besser essen](#)
- [Weniger ist mehr](#)

Diese erhalten Sie direkt bei uns in der Kastanienstraße 11.

---

**Gesund kochen und backen – unsere Rezeptideen:**

# Gemüsepommes mit Dip

## Zutaten für 4 Portionen:

800 g	in Stifte geschnittenes Gemüse (z. B. Kohlrabi, Möhren oder Süßkartoffeln)
	Salz
5 Esslöffel	Erdnuss- oder Sesamöl
2 Teelöffel	Curry oder Kurkuma
2 Teelöffel	Honig oder Ahornsirup

## Für den Dip:

250 g	Quark	(Nährwert pro Portion: ca. 220 kcal, 11 g E, 13 g F, 14 g KH, 1,2 BE)
1 Bund	frische Kräuter wie Schnittlauch, Petersilie, Kresse fein geschnitten	
	Salz, Pfeffer, Honig oder Ahornsirup, Zitronensaft und abgeriebene Zitronenschale von ¼ BIO-Zitrone	



## Zubereitung:

Die Gemüsepommes in einer großen Schüssel mit wenig Salz bestreuen und mit der Marinade aus Öl und Gewürzen vermischen. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech ausbreiten und im vorgeheizten Backofen ca. 20 bis 25 Minuten bei 160 °C (Umluft) backen, zwischendurch wenden. Während der Garzeit die Zutaten für den Dip zusammenrühren.

[Rezept Gemüsepommes \(59,5 KiB\)](#)

[Unschlagbare Kombi: Kräuter, Möhren & Süßkartoffeln \(435,9 KiB\)](#)

[Rezept Fladenbrot \(54,1 KiB\)](#)

[Das Besondere an Kurkuma & Bockshornklee \(404,4 KiB\)](#)

[Rezept Dinkelbrötchen \(69,8 KiB\)](#)

[Warum gerade Dinkel & Weinstein-Backpulver? \(423,4 KiB\)](#)