

## Informationsstände

Abteilung I	Alles rund ums Laufen
Abteilung II	Homöopathie
Abteilung III	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Lungenvolumentest, Blutdruckmessung und BMI-Bestimmung</li> <li>» Sehtest</li> <li>» Hörtest</li> </ul>
Zentraler Service	Arbeitsschutz Überprüfung des persönlichen Impfstatus (bei Interesse Impfausweis nicht vergessen!)
Steuerungs- dienst	Drogen und Süchte (mit Rauschbrille-Parcours)
Frauen- vertreterin	Schutz vor häuslicher Gewalt – Informationen für Frau & Mann
Schwerbe- hinderten- vertretung / Sozial- betreuung	Betriebliches Eingliederungsma- nagement (BEM) - bedeutet Hilfe statt Sanktion, bietet Fürsorge- und Verständigungsmöglichkeit!
Personalrat	Lachen ist gesund!
GdP	Leistungsgerechte Bezahlung für eine gesunde Motivation!
Verdi	Gewerkschaft kann gesund sein!

## Aktivitäten

- » Indoorcycling oder Spinning begeistert, motiviert, reißt mit! Das Strampeln auf der Stelle ist perfektes Training für den Körper und absoluter Fettkiller. Die Beine treten im Rhythmus der Musik wie von selbst. Jede/r entscheidet selbst, was sie/er sich abverlangt. Bitte eine kurze/knie- lange Hose, Sportschuhe, ein kleines Handtuch und eine Trinkflasche mitbrin- gen! **Bitte anmelden!**
- » Blutspende beim Deutschen Roten Kreuz

# Personal- versammlung

**am 18.11.2009**  
Der Personalrat  
des Landesamtes für Bürger- und  
Ordnungsangelegenheiten lädt ein

### Tagesordnung

- Begrüßung
- Tätigkeitsbericht
- Aussprache

Eingeladene Gäste:

Herr Staatssekretär  
Ulrich Freise

Vertreter des HPR  
und der Gewerk-  
schaften

**von 09:00 Uhr -  
12:00 Uhr**

**Einlass 08:30 Uhr**

**Urania  
Humboldt-Saal**

**An der Urania 17  
10787 Berlin**



# Gesundheitstag

des Landesamtes für Bürger- und  
Ordnungsangelegenheiten  
**am 18.11.2009**

**von 12:30 Uhr -  
15:30 Uhr**

**Urania  
An der Urania 17  
10787 Berlin**

**„Bevor uns der Kragen platzt –  
Gesunderhaltung und berufliche  
Leistungssteigerung durch Humor“**

**Kepler-Saal  
12:30 - 13:30 Uhr**

**Birgit Rohde-Göhring, FlussWeg - Coaching -**

Humor ist mehr als Witzeleien. Der Vortrag zeigt Ihnen die gesundheitlichen Aspekte eines humorvollen Miteinanders auf und versucht u.a. die Frage zu beantworten, wie man es schaffen kann, eine lockere und dennoch effiziente Arbeitsumgebung zu gestalten.

**„Yoga-schnuppern“**

**Kepler-Saal  
13:45 - 14:15 Uhr  
14:30 - 15:00 Uhr**

**Ilse Verwold, Yogalehrerin**

Yoga ist ein System, das Körper, Geist und Seele vereint. Yoga

- » hilft Spannungen und Blockaden der Muskulatur zu lockern
- » erhöht die Leistung und Belastbarkeit
- » stärkt das Immunsystem, führt zu innerer Ruhe
- » schärft die Wahrnehmung, fördert das Konzentrationsvermögen, aktiviert Körper und Geist

Bitte bequeme, nicht einengende Kleidung tragen. Die Übungen werden ohne Einsatz von Matten im Stehen, am Stuhl und in der Hocke gemacht.

**Bitte anmelden!**

**„Einführung in die Homöopathie“**

**Kleist-Saal  
12:30 - 13:30 Uhr**

**Arne Krüger, Fachverband  
Deutscher Heilpraktiker**

Homöopathie – eine sanfte Möglichkeit, Krankheiten und Alltagsprobleme zu behandeln/erträglich zu machen. Sind Sie neugierig, mehr über alternativmedizinische Behandlungsmöglichkeiten zu erfahren? Dann sind Sie herzlich eingeladen.

**„10 Minuten Tiefenentspannung  
am Arbeitsplatz“**

**Kleist-Saal  
13:45 - 14:15 Uhr  
14:30 - 15:00 Uhr**

**Dr. Andreas Bellon, Betriebsarzt GBB**

Ruhe und Entspannung nicht nur im Urlaub und am Wochenende! Geht das wirklich? Methoden, die mit einem Minimum an Zeitaufwand Erfolg versprechen? Entspannen in wenigen Minuten? Wollen Sie erfahren, wie Sie den Bürostress nur für kürzeste Zeit verlassen und sich schon kurz darauf entspannt und voller Energie wieder ins Getümmel stürzen? Es geht!

**„Stressbewältigung“**

**Einstein-Saal  
12:30 - 13:30 Uhr**

**Friedrich Ball, KKH & Fr. Garz, Heilpraktikerin**

Im Vortrag erfahren Sie viel Wissenswertes zum Thema Stress: wie kommt es überhaupt dazu - wie entwickelt er sich? Was sind mögliche Folgen? Daneben werden aber auch mögliche Lösungsansätze zur Bewältigung von Stresssituationen aufgezeigt.

**Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Bitte kommen Sie rechtzeitig!**

**„Auffrischungskurs Erste Hilfe“**

**Einstein-Saal  
13:45 - 15:15 Uhr**

**Deutsches Rotes Kreuz**

Unfall, Notfall - was nun/was tun?!? In 90 Minuten lernen Sie praxisnah, wie Sie mit einfachsten Handgriffen Menschenleben retten. Sie haben Gelegenheit, Ihr Wissen aufzufrischen, um in kritischen Situationen besonnen und ruhig zu bleiben, sich und Ihren Fähigkeiten zu vertrauen und immer zu wissen, worauf es ankommt.

**Bitte anmelden!**

**Sie haben Interesse und möchten sich anmelden? Dann melden Sie sich bitte bis zum  
04.11.2009 bei Frau Rasehorn, Tel. 9269 1213 oder [silke.rasehorn@labo.berlin.de](mailto:silke.rasehorn@labo.berlin.de)**