



**Betriebs-  
partnerschaften**  
BERGEDORF

## **Essen – aber richtig! Wie und was kann ich im Arbeitsalltag essen? Welche Lebensmittel halten mich fit und gesund? Was kann ich meinen Mitarbeitenden vermitteln?**

**13. Oktober 2022**, 16 bis 18 Uhr, Kinderkulturhaus (KiKu)  
Lohbrügge, Lohbrügger Markt 5, 21031 Hamburg

Gutes und gesundes Essen fällt im hektischen Arbeitsalltag oft aus. Der schnelle Griff zur Süßigkeit, zu Pommes und Bratwurst und zum Energy Drink hilft für die nächsten Stunden weiter – mit unangenehmen Folgen für die Gesundheit auf Dauer. Dabei ist es gar nicht so schwierig, sich tagtäglich besser und gesünder zu ernähren. Wie das gehen kann – das zeigen wir in dieser Veranstaltung!

### **Programm:**

- Was ist eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung?
- Welche Folgen haben eine Fehl- und Mangelernährung für die betroffenen Personen und Betriebe?
- Wie kann eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung im betrieblichen Alltag umgesetzt werden?
- Was kann der Betrieb tun, damit sich Beschäftigte regelmäßig gesund und ausgewogen ernähren können?
- Wo finde ich praktische Hilfen und Unterstützungsangebote zur richtigen und abwechslungsreichen Ernährung?
- Fragen und Austausch

### **Referierende:**

- Katrin Kleinesper, zertifizierte Ökotrophologin und Ernährungsexpertin
- Michael Gümbel, Kontaktbüro Betriebspartnerschaften Bergedorf
- Brian Lucius, Kontaktbüro Betriebspartnerschaften Bergedorf

In Kooperation mit:



Die **Teilnahme** an der Veranstaltung ist **kostenfrei**.

Die Veranstaltung findet am 13.10.2022, von 16 bis 18 Uhr, im Kinderkulturhaus (KiKu) Lohbrügge (Lohbrügger Markt 5, 21031 Hamburg) statt.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung bis zum **11.10.2022** über **kbb-anmeldungen@arbeitundgesundheit.de** oder **040 / 248 59 280**

**Kontaktbüro Betriebspartnerschaften Bergedorf**  
Arbeit & Gesundheit e.V.  
Schanzenstraße 75  
20357 Hamburg



## Weitere Veranstaltungen 2022

- **Arbeit mit Menschen verstehen und gestalten (Interaktionsarbeit)**  
Montag, 7. November 2022, 16:00 bis 18:00 Uhr, Kinderkulturhaus (KiKu) Lohbrügge
- **Zweiter Netzwerktag der Betriebspartnerschaften Bergedorf: Den Körper gesund halten – im Betrieb, unterwegs und zuhause**  
Donnerstag, 17. November 2022, 17:00 bis 20:00 Uhr, Rathaus Bergedorf (Spiegelsaal)
- **Fachleute für den Betrieb: Fachkräfte für Arbeitssicherheit und Betriebsärzt\*innen**  
Donnerstag, 8. Dezember 2022, 16:00 bis 18:00 Uhr, Kinderkulturhaus (KiKu) Lohbrügge

Nähere Informationen zu den jeweiligen Veranstaltungen finden Sie unter:

[https://bgf-koordinierungsstelle.de/hamburg/#betriebspartnerschaften\\_bergedorf](https://bgf-koordinierungsstelle.de/hamburg/#betriebspartnerschaften_bergedorf)

Melden Sie sich gerne unter [kbb@arbeitundgesundheit.de](mailto:kbb@arbeitundgesundheit.de) für unseren Mailverteiler an, dann bleiben Sie auf dem Laufenden.

## Vergangene Veranstaltungen 2022

- Corona – zurück zum „Normalbetrieb“? Tipps und Ideen für gute Arbeit und Gesundheit
- Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM) in KMU
- Rückengesundheit im Betrieb – Was tun, wenn der Rücken schmerzt?
- Checken, was los ist – Die Gefährdungsbeurteilung in kleinen und mittleren Betrieben
- Erster Netzwerktag der Betriebspartnerschaften Bergedorf: Fit für gesunde Arbeit – Betriebliches Gesundheitsmanagement in kleinen und mittelständischen Unternehmen

## BETRIEBSPARTNER- SCHAFTEN BERGEDORF

### FÜR WEN SIND WIR DA?

Wir fördern die Vernetzung und unterstützen kleine und mittlere Betriebe vor Ort in Bergedorf rund um die Themen des betrieblichen Gesundheitsmanagements.

### WAS BIETEN WIR AN?

- » Kostenlose Veranstaltungen
- » Erfahrungsaustausch untereinander und das Lernen voneinander in einem betrieblichen Gesundheitsnetzwerk
- » Ergänzende individuelle Beratung zu den Themen des betrieblichen Gesundheitsmanagements
- » Informationen für Betriebe zu den gesetzlichen Leistungen der Kranken-, Unfall- und Rentenversicherung sowie des Amtes für Arbeitsschutz (u.a. Zugang zu Präventions- und Teilhabeleistungen)

### WAS IST UNSER ZIEL?

Die Betriebspartnerschaften möchten die Gesundheit und die Erwerbsfähigkeit von Beschäftigten kleiner und mittlerer Betriebe vor Ort im Bezirk Hamburg-Bergedorf fördern.