



BEWEGUNG



ERNÄHRUNG



KULTUR



PRÄVENTION



SPIRITUALITÄT

# 5-Säulen-Aktiv-Programm 2019



**Pädagogische Akademie**  
Elisabethenstift



**AGAPLESION**  
**ELISABETHENSTIFT**  
DARMSTADT

## Impressum

5-Säulen-Aktiv-Programm Das Gesundheitsförderungsprogramm für alle Angestellten des

AGAPLESION ELISABETHENSTIFT gGmbH und Tochtergesellschaften und der Pädagogischen Akademie Elisabethenstift gGmbH

Herausgeber/Medieninhaber AGAPLESION ELISABETHENSTIFT gGmbH, Pädagogische Akademie Elisabethenstift gGmbH

Bildquellen Daniel Bühl, Darmstadt; Fotolia; iStockphoto; Comstock; Getty Images; Gemeinde-Werkstatt, Frankfurt a. M. 2005–2010;

Uwe Fischer, HLMD; Comedy Hall; bioversum, Kranichstein; Edling Weinbau, Roßdorf; Kletterzentrum, Darmstadt

## Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,

im Wettbewerb um die leistungsfähigsten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zeichnen sich erfolgreiche Unternehmen dadurch aus, dass sie ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern mehr als nur einen sicheren Arbeitsplatz und eine angemessene Vergütung anbieten können.

Neben der flexiblen Gestaltung von Arbeitszeiten und anderen Maßnahmen zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf ist das 5-Säulen-Aktiv-Programm seit einigen Jahren für uns ein wichtiger Schwerpunkt der Mitarbeiterbindung.

Spiritualität war 2017 Jahresthema bei AGAPLESION. Wir haben uns auf unsere christlichen Wurzeln und unseren

diakonischen Auftrag, die tätige Nächstenliebe, konzentriert. Grund genug für uns, Spiritualität als neue Säule in das Programm aufzunehmen. Denn viele von uns schöpfen Kraft aus der Auseinandersetzung mit dem, was über die materielle und alltägliche Welt hinausgeht. Spiritualität ist an keinen Glauben gebunden und jeder verbindet etwas anderes damit. Unsere Angebote bieten einen kleinen Ausstieg aus dem Alltag.

Mit unseren Angeboten in den Bereichen Bewegung, Ernährung, Kultur und Prävention möchten wir Sie dazu motivieren, im betrieblichen Umfeld etwas für Ihre Gesundheit und Entspannung zu tun. Ebenso wichtig ist es uns, für Sie ansprechende, unterhaltsame und



gesellige Veranstaltungen zu gestalten, die zum interprofessionellen Austausch unter Kollegen und zur Netzwerkbildung anregen.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Freude an den Angeboten unseres 5-Säulen-Aktiv-Programms.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'M. Keller'.

Michael Keller, Geschäftsführer des AGAPLESION ELISABETHENSTIFT

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'R. Daum'.

Rainer Daum,  
Geschäftsführer der Pädagogischen Akademie Elisabethenstift

## Allgemeine Informationen

---

Einleitung	3
Themenübersicht	6
Wichtige Informationen	8

---

## Bewegungssäule



---

Wellnessmassagen für Mitarbeiter/innen	9
Gerätetraining für Mitarbeiter/innen	10
Darmstädter Merck-Firmenlauf	11
Charity Lauf J. P. Morgan Corporate Challenge	12
Bouldern – Schnupperstunde	13
Pilates	14
deepWORK®	15
Escape Room – Der Freizeitspaß	16
Segway – Rabattcode	17
Trommelworkshop	18

---

## Ernährungssäule



---

Gesundes Essen in unserer Cafeteria	19
Der Geschmack des Sommers – Marmelade selber machen	20
Weihnachtsplätzchen backen	21
Ernährungsberatung	22

Kultursäule




---

Führungen durch das ESOC	23
Weihnachtliche Kreativ-Werkstatt	24
Schnuppertour UNESCO Welterbe Grube Messel	26
Comedy Hall: Nosferatu – Eine Ironie des Grauens	27
Darmstadt in neuem Licht – Fotoworkshop	28
Der NÄCHSTENLIEBLINGSSCHAL – Stricken für Anfänger	29

---

Präventionssäule



Neue Rückenschule	30
Worauf können Sie nicht verzichten?	31
Medizinische Beratungen	32

---

Spiritualitätssäule



Kloster auf Zeit – Haus der Stille im Kloster Schwanberg	34
Mittagsmeditation	35
Eli liest ein Buch	36
Dombesichtigung	37

---

Anmeldung

Kurs-Anmeldung	38
----------------	----

## REGELMÄSSIGE ANGBOTE

Angebot	Datum	Uhrzeit	Raum/Ort
Massagen für Mitarbeiter/innen	individuell	individuell	Ambulantes Therapiezentrum
Gerätetraining für Mitarbeiter/innen	individuell	nach Aushang	Ambulantes Therapiezentrum
Pilates	fortlaufend	dienstags, 17:20–18:20 Uhr	Luise-Karte-Saal, Gebäude C
Gesundes Essen in der Cafeteria	individuell	individuell	Cafeteria
Erährungsberatung	individuell	individuell	Cafeteria
Neue Rückenschule	flexibler Start	nach Aushang	ATZ
Medizinische Beratung	individuell	individuell	EKE Darmstadt
Medizin im Dialog	verschiedene	dienstags, 18:00 Uhr	Stiftssaal

## EINMALIGE ANGBOTE

Angebot	Datum	Uhrzeit	Raum/Ort
J.P. Morgan Corporate Challenge	12.06.2019	noch offen	Frankfurt
Merck-Lauf	29.05.2019	noch offen	Darmstadt
Bouldern – Schnupperkurs	20.03.2019	18:00–19:30 Uhr	Boulderhaus Darmstadt
deepWORK®	Ab 06.03.2019	mittwochs, 17:15–18:30 Uhr	Festsaal

Escape Room	03.04.2019	18:30–19:30 Uhr	LaserTag Darmstadt
Segway Rabattcode	individuell	individuell	Darmstadt
Trommelworkshop für Kinder ab 3 Jahren und Eltern	07.09.2019	14:00–17:00 Uhr	Päd. Akademie
Weihnachtsplätzchen backen	29.11.2019	16:30 Uhr	Psych. Tagesklinik
Der Geschmack des Sommers – Marmelade kochen	17.05.2019	16:30 Uhr	Psych. Tagesklinik
ESOC	noch offen	noch offen	ESOC Darmstadt
Weihnachtliche Kreativ-Werkstatt	14.11.2019	14:30 Uhr	Residenzcafé
120 Jahre Lilien in Darmstadt	noch offen	noch offen	Darmstadt
Schnuppertour UNESCO Welterbe Grube Messel	09.05.2019	15:00 Uhr	Grube Messel
Comedy Hall	23.10.2019	19:00 Uhr	Comedy Hall Darmstadt
Darmstadt in neuem Licht – Workshop	27.06.2019	16:00 Uhr	Darmstadt
Stricken für Anfänger oder Wiedereinsteiger	individuell	individuell	Dietrich Handarbeiten Darmstadt
Worauf können Sie nicht verzichten?	12.03.2019 22.10.2019	14:00–15:30 Uhr	Konferenzraum 2, Gebäude E
Kloster auf Zeit	12.07.–14.07.2019		Geistliches Zentrum Schwanberg
Mittagsmeditation	Immer freitags	14:14 Uhr	Raum der Stille
„Eli liest ein Buch“	Keine festen Termine	Keine festen Zeiten	Wechselnde Orte
Dombesichtigung	Noch offen	Noch offen	Noch offen

## Wichtige Informationen zum 5-Säulen-Aktiv-Programm

Die AGAPLESION ELISABETHENSTIFT gGmbH, ihre Tochterunternehmen und die Pädagogische Akademie Elisabethenstift unterstützen das Engagement ihrer Mitarbeiter/innen an verschiedenen Kursen und Events teilzunehmen. Aus diesem Grund tragen die Arbeitgeber einen großen Teil der Kosten der Angebote des 5-Säulen-Aktiv-Programms. Bitte haben Sie dafür Verständnis, dass bei einigen der hochwertigen Angebote ein Eigenanteil erhoben wird. Dieser ist vor Beginn der Veranstaltung bei der Bank für Sozialwirtschaft, IBAN DE 44 5502 0500 0004 6065 00, unter Angabe des Kurstitels einzuzahlen.

Ihre Anmeldung zu einem Angebot ist eine verbindliche Anmeldung. Sofern Sie Ihre Anmeldung stornieren, melden Sie uns dies bitte frühzeitig. Ggf. anfallende Stornokosten sind von dem/der angemeldeten Teilnehmer/in zu tragen.

Für die sportlichen Aktivitäten werden den Teilnehmer/innen des AGAPLESION ELISABETHENSTIFT T-Shirts mit unserem Logo zur Verfügung gestellt, die nachher behalten werden können.

Findet der gewünschte Kurs bzw. die Veranstaltung während der Dienstzeit statt, wird dies nach Möglichkeit im Dienstplan berücksichtigt.

Die Zeit der Teilnahme am 5-Säulen-Aktiv-Programm wird nicht als Arbeitszeit gewertet.

Bei den meisten Veranstaltungen ohne „betrieblichen Charakter“ besteht für die Teilnehmer kein Unfallversicherungsschutz durch die jeweils zuständige Berufsgenossenschaft.



## Wellnessmassagen für Mitarbeiter/innen



### Beginn

Nach Absprache sind einzelne Termine zu vereinbaren, Serientermine sind nicht möglich

### Ort

Ambulantes Therapiezentrum

### Kosten

36,00 € für 6 Anwendungen  
(zzgl. Umsatzsteuer von 7%)  
Zahlung erfolgt vor Ort  
Begrenzung auf max. 6 Einheiten pro Halbjahr

Pro Halbjahr können Sie in unserem Ambulanten Therapiezentrum maximal 6 Wellnessmassagen für Ihr Wohlbefinden buchen. Unsere fachkundigen Physiotherapeuten beraten Sie gerne.

### Hinweis

Selbstverständlich können Sie auch ärztlich verordnete Therapien (Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie) in unserem Ambulanten Therapiezentrum durchführen lassen.

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass bei Terminengpässen Patienten Terminvorrang eingeräumt werden muss und es daher zu kurzfristigen Absagen kommen kann.

---

**Anmeldung:** Ambulantes Therapiezentrum 07:30–16:30 Uhr

Telefon 403 - 7001 | Fax 403 - 7009 | E-Mail [ambulantes.therapiezentrum@eke-da.de](mailto:ambulantes.therapiezentrum@eke-da.de)



## Gerätetraining für Mitarbeiter/innen

Machen Sie mit bei unserem „Mitarbeiter Gerätetraining“. Verbessern Sie Ihre Fitness nach neuesten trainingswissenschaftlichen Erkenntnissen und steigern Sie Ihre körperliche Leistungsfähigkeit.

Probieren Sie es aus. Sie werden begeistert sein von den Trainingsmethoden und deren Ergebnisse. Nach einer professionellen Einweisung durch die Physiotherapeuten dürfen Sie alleine trainieren.

### Hinweis

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass bei einer hohen Auslastung des Geräte- raumes ambulanten Patienten Vorrang eingeräumt werden muss.

---

**Anmeldung:** Ambulantes Therapiezentrum 07:30–16:30 Uhr

Telefon 403 - 7001 | Fax 403 - 7009 | E-Mail [ambulantes.therapiezentrum@eke-da.de](mailto:ambulantes.therapiezentrum@eke-da.de)



### Öffnungszeiten des Geräteraaumes

**Montag – Donnerstag**

07:00–18:00 Uhr

### Freitag

07:00–16:00 Uhr

Tagesabhängig können von diesen Öffnungszeiten abweichen

### Ort

Ambulantes Therapiezentrum

### Kosten

Für Mitarbeiter/innen 20,00 € für das Einführungstraining, danach 10,00 € monatlich (zzgl. Umsatzsteuer von 7%)



## Darmstädter Merck-Firmenlauf



### Termin

29.05.2019

### Anmeldeschluss

Bitte melden Sie Ihre Teilnahme schon jetzt an. Die Startplätze sind sehr begehrt und schnell vergriffen.

Der Darmstädter Firmenlauf ist als Veranstaltung gedacht, bei der sowohl Firmen und Behörden sowie Vereins- und Freizeitmannschaften eine ca. 5 Kilometer Strecke bewältigen. Für besonders ambitionierte Läufer/innen wird eine Strecke von 10 Kilometern angeboten.

Im Anschluss an den Lauf lassen wir den Tag gemeinsam auf der After-Run-Party ausklingen (Tische sind reserviert). Wir freuen uns auf einen sportlichen Abend und ein fröhliches Beisammensein mit Ihnen.

### Hinweis

Auf den Lauf wird gesondert hingewiesen.

---

**Ansprechpartnerin: Tanja Avemarie**

Telefon 403 - 7710 | E-Mail [gesundheit@eke-da.de](mailto:gesundheit@eke-da.de)



## Charity Lauf

J. P. Morgan Corporate Challenge Frankfurt am Main

### Gemeinsam durchs Ziel für einen guten Zweck

Mit anderen Mitarbeiter/innen unseres Konzerns wollen wir wieder an der nächsten J.P. Morgan Corporate Challenge teilnehmen. Mit mehr als 70.000 Läufern geht es auf 5,6 km durch die Innenstadt Frankfurts beim weltgrößten Firmenlauf.

### Hinweis

Ihre Anmeldung wird an die Zentrale weitergeleitet.

### Termin

12.06.2019

### Organisation

Zentrale Dienste AGAPLESION



---

**Ansprechpartnerin:** Tanja Avemarie

Telefon 403 - 7710 | E-Mail [gesundheit@eke-da.de](mailto:gesundheit@eke-da.de)



## Bouldern – Schnupperstunde



### Termin

20.03.2019

### Uhrzeit

18:00 Uhr–19:30 Uhr

### Ort

Boulderhaus – Landwehrstraße 75,  
Darmstadt

### Teilnehmer/innen

max 10

### Kosten

5,00 €

Bouldern ist das Klettern ohne Seil in Absprunghöhe.

Außer Kletterschuhen benötigt man also keine Ausrüstung, sondern kann sich direkt an den Routen versuchen. Aber keine Sorge – dicke Matten unter den Boulderblöcken sorgen für eine sichere Landung. Bouldern ist der perfekte Sport! Neben Kraft, Balance und Körperspannung wird auch der Kopf gefordert. Und wer nach dem Bouldern nach einer Erfrischung sucht, kann sich im hauseigenen Café erholen.

Ein Trainer wird die kompletten 90 Minuten anwesend sein und hilfreiche Tipps und Tricks verraten.

### Hinweis

Leihkletterschuhe sind im Preis enthalten.

---

**Ansprechpartnerin: Tanja Avemarie**

Telefon 403 - 7710 | E-Mail [gesundheit@eke-da.de](mailto:gesundheit@eke-da.de)



## Pilates

*„Nach 10 Stunden spürt man den Unterschied. Nach 20 Stunden sieht man ihn. Nach 30 Übungsstunden haben Sie einen vollkommen neuen Körper.“*  
(Joseph Pilates 1883–1967)

Das Training nach Joseph Pilates ist ein ganzheitliches System, welches Körper und Geist in Einklang bringt. Es kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff

und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren.

### Hinweis

Bitte achten Sie bei Ihren Schuhen auf Indoor-Schuhe, da Schuhe für draußen oft eine dickere Sohle haben. Bringen Sie sich bitte etwas zu trinken und eventuell ein Handtuch mit.



**Termin**  
fortlaufend

**Uhrzeit**  
dienstags 17:20–18:20 Uhr

**Ort**  
AGAPLESION  
ELISABETHENSTIFT gGmbH,  
Luise-Karte-Saal, Gebäude C

**Teilnehmer/innen**  
max. 10

**Kosten**  
40,00 €

---

**Ansprechpartnerin: Tanja Avemarie**  
Telefon 403-7710 | E-Mail [gesundheit@eke-da.de](mailto:gesundheit@eke-da.de)



## deepWORK®



### Termin

10 Termine ab 06. März 2019

### Uhrzeit

mittwochs 17:15–18:30 Uhr

### Ort

AGAPLESION  
ELISABETHENSTIFT gGmbH,  
Festsaal, Gebäude D

### Teilnehmer/innen

max. 10

### Kosten

10,00 €

deepWORK® ist ein ganzkörperliches Training bei dem Herzkreislauf- und Muskeltraining in Kombination mit Atemübungen abgewechselt werden. Es beinhaltet einfache Übungen, die für jedermann und jederfrau sowie Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet sind. Der Grad der Anstrengung kann persönlich gewählt werden – jede/r entscheidet selbst!

deepWORK® bietet:

Ein Gespür für den inneren Geist und dadurch mehr Begegnung und vorurteilslose Betrachtung der eigenen Grenzen.

Die Bewegungen sind so konzipiert, dass sie sich immer in der Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung befinden und mit Atemübungen kombiniert werden. Ein Training im eigenen, individuellen Bewegungs- und Atemrhythmus.

### Hinweis

Bitte achten Sie bei Ihren Schuhen auf Indoor-Schuhe. Bringen Sie bitte eine Trainingsmatte, sich etwas zu trinken und eventuell ein Handtuch mit.

---

**Ansprechpartnerin: Tanja Avemarie**

Telefon 403 - 7710 | E-Mail [gesundheit@eke-da.de](mailto:gesundheit@eke-da.de)



## Escape Room – Der Freizeitspaß

Escape Room ist eine Mission gegen die Zeit: Das Live Adventure Spiel bietet eine völlig neue Herausforderung, denn die Uhr tickt langsam herunter – 60 Minuten sind schnell vergangen!

Schaffen Sie es zu entkommen? Im steten Kampf gegen die ablaufende Zeit haben Sie als Team die Aufgabe, Lösungen zu erarbeiten, verborgene Hinweise zu finden, zu kombinieren, analysieren und den Verstand zu nutzen.

Ihr Teamgeist, Scharfsinn und Einfallsreichtum werden auf die Probe gestellt, denn nur so schaffen Sie es, als Sieger einen der Escape Rooms zu verlassen.

---

**Ansprechpartnerin: Tanja Avemarie**  
Telefon 403-7710 | E-Mail [gesundheit@eke-da.de](mailto:gesundheit@eke-da.de)



**Termin**  
03.04.2019

**Uhrzeit**  
18:00 Uhr

**Ort**  
LaserTag,  
Rheinstr. 101,  
64295 Darmstadt

**Teilnehmer/innen**  
max. 16

**Kosten**  
15,00€



## Segway – Rabattcode



### Termin

Frei wählbar

### Uhrzeit

Frei wählbar

### Büro und Tourstart

Wiener Straße 86,  
64287 Darmstadt

### Rabattcode

E-Stift2019

Mover fahren und etwas über die Geschichte von Darmstadt erfahren oder den Darmstädter Wald und seine Wiesen kennen lernen?

Buchen Sie bei [www.der-mover.de](http://www.der-mover.de) Ihre ganz persönliche Tour. Mit dem Rabattcode können Sie eine „Citytour“ oder eine „Wald und Wiesentour“ mit einem Zeitfenster von einer Stunde buchen. Sie erhalten einen Rabatt in Höhe von 8€. Der Rabattcode kann pro Mitarbeiter nur 2-mal verwendet werden.

---

**Ansprechpartnerin: Tanja Avemarie**

Telefon 403 - 7710 | E-Mail [gesundheit@eke-da.de](mailto:gesundheit@eke-da.de)



## Trommelworkshop für Kinder ab 3 Jahren und Eltern

Issa Camara, freier Mitarbeiter der Pädagogischen Akademie Elisabethenstift, lädt in diesen Workshop zu einem gemeinsamen Spielen und Musizieren mit Trommeln und Rhythmusinstrumenten ein. Kinder und Familienangehörige sind herzlich willkommen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.  
Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

---

**Ansprechpartnerin: Angelika Ertl**

Telefon 4095 - 324 | E-Mail [ertl@afw.elisabethenstift.de](mailto:ertl@afw.elisabethenstift.de)



**Termin**  
07.09.2019

**Uhrzeit**  
14:00–17:00 Uhr

**Ort**  
Pädagogische Akademie  
Elisabethenstift, Stiftstraße 41,  
64287 Darmstadt



## Gesundes Essen in unserer Cafeteria



**Termin**  
täglich

**Uhrzeit**  
11:30–14:00 Uhr

**Ort**  
Cafeteria des AGAPLESION  
ELISABETHENSTIFT

**Freuen Sie sich auf vielfältige Angebote in unserer Cafeteria.**

Weiterhin werden Alexander Treusch und sein Team dreimal wöchentlich in der Cafeteria des AGAPLESION ELISABETHENSTIFT ein Fit Menü anbieten. Diese Gerichte werden mit hochwertigen Ölen, komplexen Kohlenhydraten und gesunden Fetten zubereitet. Es werden auch 2019 verschiedene Aktionswochen in der Cafeteria stattfinden, lassen sie sich überraschen.

---

**Ansprechpartner: Alexander Treusch**

Telefon 403 - 5538 | E-Mail [treusch.alexander@eke-da.de](mailto:treusch.alexander@eke-da.de)



## Der Geschmack des Sommers – Marmelade selber machen

**Wir fangen den Sommer im  
Marmeladenglas ein.**

Passend zur Erdbeerzeit möchten wir Sie einladen, gemeinsam Marmelade aus frischen und leckeren Erdbeeren zu kochen. Sehr gut geeignet zum verschenken oder selber genießen.

**Diesen Gaumenschmaus dürfen Sie sich  
nicht entgehen lassen!**

Die Zutaten und Utensilien werden gestellt.

---

**Ansprechpartnerin: Tanja Avemarie**  
Telefon 403 - 7710 | E-Mail [gesundheit@eke-da.de](mailto:gesundheit@eke-da.de)



**Termin**  
17.05.2019

**Uhrzeit**  
16:30 Uhr

**Ort**  
Küche der psychiatrischen  
Tagesklinik  
Luise Karte Haus, Gebäude C  
(Eingang über Erbacher Str. 29)

**Referentin**  
Sabine Assmuth

**Teilnehmer/innen**  
max. 10



## Weihnachtsplätzchen backen



### Termin

29.11.2018

### Uhrzeit

ab 16:30 Uhr

### Ort

Küche der psychiatrischen  
Tagesklinik  
Luise Karte Haus, Gebäude C  
(Eingang über Erbacher Str. 29)

### Referentin

Sabine Assmuth

### Teilnehmer/innen

max. 10

Alle Liebhaber der weihnachtlichen Küche laden wir in der Adventszeit ein mit Sabine Assmuth in die Welt des Weihnachtsgebäcks zu tauchen. Zur kalten Jahreszeit werden gemeinsam Plätzchen gebacken und ein schöner, gemütlicher Nachmittag verbracht.

Zutaten und Utensilien werden gestellt.

---

**Ansprechpartnerin: Tanja Avemarie**

Telefon 403 - 7710 | E-Mail [gesundheit@eke-da.de](mailto:gesundheit@eke-da.de)



## Ernährungsberatung

In der heutigen Zeit haben immer mehr Menschen aufgrund ihrer Arbeitssituation und des Alltagsstressses nicht die Möglichkeit, sich ausgewogen und gesund zu ernähren. So kann es häufig zu ernährungsbedingten Erkrankungen kommen.

Wir bieten Ihnen an, sich bei ernährungsbedingten Gesundheitsproblemen Rat bei unseren Diätassistentinnen zu holen.

**Vereinbaren Sie einen Termin mit einer unserer Diätassistentinnen.**

Folgende Beratungen können angeboten werden:

- Gesunde Ernährung allgemein
- Gesunde Ernährung im Schichtdienst
- Gesunde und nachhaltige Gewichtsreduktion
- Realistischer Umgang mit Diabetes
- Zusammenspiel von Ernährung und Bewegung

---

**Ansprechpartnerin: Katrin Korndörfer-Kehr**

Telefon 403 - 5531 | E-Mail [korndoerfer-kehr.katrin@eke-da.de](mailto:korndoerfer-kehr.katrin@eke-da.de)



**Ort und Uhrzeit**  
nach Absprache



## Führungen durch das ESOC – Kontrollzentrum der Europäischen Weltraumorganisation ESA



**Termin:**  
18.09.2019

**Anmeldeschluss**  
11.09.2019

**Uhrzeit**  
voraussichtlich  
15:10–17:00 Uhr

**Treffpunkt**  
Pforte ESOC  
Robert-Bosch-Str. 5/  
Besucherpforte  
64293 Darmstadt

Das ESOC (European Space Operations Centre) ist das Kontrollzentrum der ESA – „Europas Tor zum Weltraum“. Seit 1967 ist es für den Betrieb sämtlicher ESA-Satelliten und für das dazu notwendige weltweite Netz der Bodenstationen verantwortlich. Das ESOC hat bislang über 60 Satelliten der ESA operationell betreut, wie Huygens, Mars Express, Rosetta, Envisat, GOCE, Herschel/Planck, etc. Außerdem hat das Zentrum zahlreiche Missionen anderer nationaler und internationaler Organisationen unterstützt.

Die Führung umfasst eine kurze Filmeinführung sowie die Besichtigung der ESOC-Kontrollräume, z.B. des ESOC-Hauptkontrollraums. Weitere Stationen sind unter anderem das Zwillingmodell der Raumsonde Rosetta sowie weitere missionspezifische Kontrollräume.

### Hinweis

Bitte bringen Sie Ihren gültigen Reisepass oder Personalausweis mit. Taschen und Rucksäcke dürfen nicht mitgeführt werden.

---

**Ansprechpartnerin: Tanja Avemarie**  
Telefon 403 - 7710 | E-Mail [gesundheit@eke-da.de](mailto:gesundheit@eke-da.de)



## Weihnachtliche Kreativ-Werkstatt

Weihnachten steht vor der Tür und nichts sorgt dabei für bessere Stimmung als schöner Adventsschmuck. Was gibt es Besseres als in der Adventszeit schöne Dinge zu gestalten und gesellig beieinander zu sitzen?

Wir laden zu gemütlichen Stunden und gemeinsamen tun ein und sind schon jetzt ganz neugierig auf die Ergebnisse und Erfolge.

---

**Ansprechpartnerin:** Tanja Avemarie  
Telefon 403 - 7710 | E-Mail [gesundheit@eke-da.de](mailto:gesundheit@eke-da.de)



**Termin**  
14.11.2019

**Uhrzeit**  
14:30–17:30 Uhr

**Ort**  
Residenzcafe

**Teilnehmer/innen**  
max. 18

**Referenten**  
Marita Schulte-Klein



## Geschichte eingeSCHLOSSen



**Termin:**  
wird noch bekanntgegeben

**Uhrzeit**  
wird noch bekanntgegeben

Das Darmstädter Residenzschloss birgt eine Fülle von Geschichte(n), die bei dieser Führung beleuchtet werden sollen. Nach einem Rundgang durch die Außenanlagen werden Kostbarkeiten des hessischen Fürstenhauses im Schlossmuseum besichtigt. Ein Streifzug durch sieben wechselvolle Jahrhunderte im Herzen Darmstadts.

---

**Ansprechpartnerin: Tanja Avemarie**  
Telefon 403 - 7710 | E-Mail [gesundheit@eke-da.de](mailto:gesundheit@eke-da.de)



## Schnuppertour durch das UNESCO Welterbe Grube Messel

### Ihr Einstieg in die Grube

Erfahren Sie auf dem 60 minütigen Spaziergang etwas über die einst modernste Schwelanlage Europas, wie ein Vulkan seinen Kratersee geschaffen hat, in dem Algenschlamm gebildet wurde, aus dem der Ölschiefer entstand und die Flora und Fauna von vor 48 Mio. Jahren bis zum heutigen Tag konserviert hat. Berühren Sie den Ölschiefer und versetzen Sie sich zurück beim Anblick der Fossilien in die lang vergangene Zeit des Eozäns, die Zeit der Morgenröte.

---

**Ansprechpartnerin: Tanja Avemarie**

Telefon 403 - 7710 | E-Mail [gesundheit@eke-da.de](mailto:gesundheit@eke-da.de)

### Hinweis

Zugangsvoraussetzung ist festes Schuhwerk mit Profilsohle. Bitte bringen Sie bei Bedarf auch einen Regenschutz oder Sonnenschutz zur Führung mit.

### Termin

09.05.2019

### Anmeldeschluss

25.04.2019

### Uhrzeit

14:45 Uhr

### Treffpunkt

Welterbe Grube Messel,  
Roßdörfer Straße 108,  
64409 Messel

### Teilnehmer/innen

max. 20

### Kosten

5,00 €





## Comedy Hall: Nosferatu – Eine Ironie des Grauens



**Termin**  
23.10.2019

**Beginn**  
20:30 Uhr

**Ort**  
Comedy Hall,  
Heidelberger Str. 131,  
64285 Darmstadt

**Kosten**  
29,00 €

Die Comedy Hall ist ein Theater- und Veranstaltungshaus. Im Mittelpunkt steht der große Saal, in welchem die Abendveranstaltungen des Kikeriki Theaters stattfinden. Abgerundet wird die Comedy Hall durch das hauseigene Theaterlokal.

Aus dem Veranstaltungsprogramm:  
„Eine Kasper-Burleske für Erwachsene. Dieses Puppenspiel soll keine Persiflage sein, sondern die komödiantische Aufarbeitung eines phantastischen Themas. Wir haben der seltsam tragischen Figur

des intelligenten, aber ruhelosen Blutsaugers, der weder leben noch sterben kann, den alten „Jahrmärkts-Kasper“ einen derben, bauerschlaunen Burschen, gegenübergestellt. So wird aus einem burlesken Spiel eine Ironie des Grauens.“

---

**Ansprechpartnerin: Tanja Avemarie**  
Telefon 403 - 7710 | E-Mail [gesundheit@eke-da.de](mailto:gesundheit@eke-da.de)



## Darmstadt in neuem Licht – Fotoworkshop

Darmstadt hat für Fotografiebegeisterte eine Menge schöner, ungewöhnlicher und traditioneller Motive zu bieten. Wir laden Sie ein, Darmstadt durch den Sucher ihrer Kamera zu erspüren und zu entdecken. Ziele der Führung sind spannende und fotogene Orte, professionell angeleitet bei bestem Licht für das beste Foto.

### Hinweis

Bitte bringen Sie Ihre Kamera mit.

---

**Ansprechpartnerin:** Tanja Avemarie  
Telefon 403 - 7710 | E-Mail [gesundheit@eke-da.de](mailto:gesundheit@eke-da.de)



### Termin

27.06.2019

### Anmeldeschluss

27.05.2019

### Uhrzeit

16:00–18:00 Uhr

### Treffpunkt

genauer Treffpunkt wird noch bekannt gegeben

### Teilnehmer/innen

max. 20

## Der NÄCHSTENLIEBLINGSSCHAL

Stricken für Anfänger oder Wiedereinsteiger



### Termin

individuell, nach vorheriger Anmeldung

### Ort

Dietrich Handarbeiten,  
Thüringer Straße 11a,  
64297 Darmstadt

### Kosten

20,00 €

### Teilnehmer/innen

max. 5

### Referentin

Brigitte Dietrich

Sie möchten einen NÄCHSTENLIEBLINGSSCHAL erwerben oder haben bereits einen oder stricken Sie an einem anderen Projekt und benötigen Unterstützung? Dietrich Handarbeiten in Darmstadt-Eberstadt unterstützt Sie gerne dabei. Besuchen Sie, nach vorheriger Anmeldung, eine Doppelstunde in einem Kurs und Frau Dietrich hilft Ihnen gerne dabei Ihren Schal, Pullover, etc. zu stricken.

**Ansprechpartnerin: Tanja Avemarie**

Telefon 403 - 7710 | E-Mail [gesundheit@eke-da.de](mailto:gesundheit@eke-da.de)





## Neue Rückenschule

In drei Trainingseinheiten – Mobilisieren, Kräftigen, Dehnen – wird die Funktion der Wirbelsäule gestärkt. Unter fachkundiger Anleitung einer Physiotherapeutin des Ambulanten Therapiezentrum werden auf diese Weise mögliche Rückenschmerzen aller Art verhindert, vermindert und im besten Falle sogar behoben.

Es finden das ganze Jahr geschlossene Kurse im Ambulanten Therapiezentrum statt.

---

**Anmeldung:** Ambulantes Therapiezentrum 07:30–16:30 Uhr  
Telefon 403 - 7001 | Fax 403 - 7009 | E-Mail [ambulantes.therapiezentrum@eke-da.de](mailto:ambulantes.therapiezentrum@eke-da.de)



### Kursbeginn

Bitte im Ambulanten Therapiezentrum erfragen

### Kursdauer

10 Termine

### Ort

Ambulantes Therapiezentrum

### Teilnehmer/innen

8–10

### Kosten

100,00 € Eigenbeteiligung in bar oder EC-Zahlung im Ambulanten Therapiezentrum. Möglichkeiten der Erstattung bestehen teilweise bei den Krankenkassen



## Worauf können Sie nicht verzichten?

Kaffee, Cola oder Schokolade?



### Termine

12.03.2019

22.10.2019

### Uhrzeit

14:00–15:30 Uhr

Ein kleines Laster hat wohl jeder. Gegen den täglichen Besuch im Internet oder die Benutzung des Smartphones spricht erst einmal nichts, genauso wenig wie gegen regelmäßig Schokolade (solange das nicht zu Übergewicht führt). Doch die Grenze ist fließend. Gerade bei ernststen Suchtmitteln wie Alkohol ist es ein schmaler Grat vom unschädlichen Konsum zum Missbrauch.

Wir bieten an, gemeinsam das Thema Sucht, Abhängigkeit und Missbrauch ohne erhobenen Zeigefinger zu betrachten.

- Was sind Symptome und Frühwarnzeichen?
- Was kann ich für mich tun?
- Was kann ich für andere Betroffene tun?
- Wie spreche ich es an?
- Welche Hilfen gibt es innerhalb und außerhalb unseres Hauses?

---

**Ansprechpartnerin: Tanja Avemarie**

Telefon 403 - 7710 | E-Mail [gesundheit@eke-da.de](mailto:gesundheit@eke-da.de)



## Medizinische Beratungen

### Klinik für Innere Medizin

#### Check-Up Herz-Kreislaufsystem

- Individuelles 10-Jahres-Risiko für einen Herzinfarkt – mittels Fragebogen Procam-Score
- 24 Stunden Blutdruckmessung
- Zusammenfassende ärztliche Gesundheitsberatung
- Auswertung durch einen Facharzt

#### Vorsorgeuntersuchung

#### Magen – Darm – Leber

- Individuelles Darmkrebsrisiko mittels Fragebogen (Deutsche Gesellschaft für Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten)
- Auswertung durch einen Facharzt

Anmeldungen zur Vereinbarung eines Termins bitte über das Sekretariat der Klinik für Innere Medizin Telefon: 403-1001

### Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie

- Basisuntersuchung der Schilddrüse

Anmeldungen zur Vereinbarung eines Termins bitte über das Patientenmanagement, Telefon: 403-1910





## Medizin im Dialog

Ärzte und Spezialisten unserer Einrichtungen informieren in verständlicher Form über Krankheiten, Symptome, Vorsorge und Operationsmethoden

**22.01.** Behandlung der Hüftarthrose – Aktueller Stand

**29.01.** Bauchwandhernie

**12.02.** Aktuelles zur arteriellen Hypertonie

**26.02.** Patientenverfügung

**12.03.** Psychiater? Neurologe? Psychotherapeut? Wann wohin?

**19.03.** Das Herz im Alter

**09.04.** Knorpelschaden im Knie – Stellenwert der Knorpeltransplantation

**30.04.** Schilddrüse

**14.05.** Leistenhernie

**28.05.** Wie harmlos ist Cannabis?

**11.06.** Darmkrebs

**25.06.** Polyp-Abtragung usw.

**20.08.** Osteoporose und Knochenbruch – Wie kann das heilen?

**17.09.** Patienteninformationstag

**24.09.** Hospiz und Palliativ

**22.10.** Behandlung der Kniearthrose – Aktueller Stand

**29.10.** Husten – was steckt dahinter?

**05.11.** Enddarmkrankungen

**19.11.** Herzwochen

**26.11.** Magenkrebs



## Kloster auf Zeit

Haus der Stille im Kloster Schwanberg

An diesem Wochenende nehmen wir uns Zeit zum Innehalten, zum Besinnen und um eigene Ressourcen zu entdecken. Wir können eintauchen in alte Traditionen der Spiritualität, die uns durch den Klosteralltag angeboten werden, und unsere Kraftquellen erschließen. Stundengebet und Gottesdienst werden den Rhythmus unseres Tagesablaufes prägen.

Das Seminar findet im Haus St. Michael auf dem Schwanberg in Mainfranken (nähe Würzburg) statt. Dort lebt eine Ordensgemeinschaft von Frauen, die in

evangelischer Tradition stehen. Die Übernachtung wird in Einzelzimmern sein.

### Hinweis

Bei Abmeldungen bis 14 Tagen vor Abreisebeginn erheben wir eine Stornogebühr von 20 €. Bei Abmeldungen bis 1 Tag vor Abreisebeginn erheben wir eine Stornogebühr von 45 €. Bei Abmeldung am Abreisetag erheben wir den vollen Preis als Stornogebühr.

### Ansprechpartnerin

Pfarrerin Andrea Fröhlich  
Telefon 403-7610

---

**Ansprechpartnerin: Tanja Avemarie**

Telefon 403-7710 | E-Mail [gesundheit@eke-da.de](mailto:gesundheit@eke-da.de)



### Termin

12.07.2019–14.07.2019

### Kosten

rund 100,00 €

### Teilnehmer/innen

max. 8 (auch Männer sind willkommen)



## Mittagsmeditation



**Termin**  
immer freitags

**Ort**  
Raum der Stille

**Teilnehmer/innen**  
max. 8 (auch Männer sind  
willkommen)

Die ökumenische Klinikseelsorge lädt Mitarbeitende sowie Patientinnen und Patienten des Hauses zu einer halben Stunde Stille und Achtsamkeit in der Mittagspause ein. Unter Anleitung der evangelischen Pfarrerin und Seelsorgerin Andrea Fröhlich (Evangelisches Krankenhaus) haben Sie die Gelegenheit, Formen der Achtsamkeitsmeditation zu erlernen.

Die Mittagsmeditation basiert auf der Konzeption der Stressbewältigung durch Achtsamkeit MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) nach John Kabat-Zinn.

**Hinweis**  
Bitte immer Frau Fröhlich anrufen und Termin bestätigen lassen.

**Ansprechpartnerin**  
Pfarrerin Andrea Fröhlich  
Telefon 403-7610

---

**Ansprechpartnerin: Tanja Avemarie**  
Telefon 403-7710 | E-Mail [gesundheit@eke-da.de](mailto:gesundheit@eke-da.de)



## Eli liest ein Buch

Möchten Sie kurz aus dem Arbeitsalltag aussteigen und in eine andere Welt eintauchen? Dann kommen Sie zu „Eli liest ein Buch“!

Über einen längeren Zeitraum wird der Roman „Elizabeth wird vermisst“ von verschiedenen Personen an verschiedenen Orten im Haus gelesen. Sie hören immer nur ein Stück davon, eine Szene vielleicht. Und später eine andere. Sie lernen diesen Roman kennen wie Menschen. Sie können sich darüber unterhalten oder einfach nur

für ein paar Minuten hinsetzen und sich etwas vorlesen lassen. Wenn Sie Plakate im Haus hängen sehen, wenn Sie eine E-Mail darauf hinweist, wenn Sie auf einer Beachflag „Eli liest ein Buch“ sehen, dann erfahren Sie mehr und sind eingeladen zuzuhören.

---

**Ansprechpartnerin:** Tanja Avemarie

Telefon 403 - 7710 | E-Mail [gesundheit@eke-da.de](mailto:gesundheit@eke-da.de)



### Termine

Werden angekündigt durch E-Mails, Plakate und Beachflags

### Uhrzeit

siehe Termine

### Ort

verschiedene Orte im Haus



## Besichtigung des Mainzer Doms

alternativ: Synagoge in Darmstadt oder Mainz



### Termin

wird später bekannt gegeben  
voraussichtlich April/Mai 2019

### Ort

wird noch bekannt gegeben

### Teilnehmer/innen

max. 15

### Anreise

Gemeinsam mit der Bahn

Mehr als 100 Jahre steht schon der Mainzer Dom und alle Generationen Mainzer Bürger haben am Dom mitbauen lassen.

So finden sich heute im und am Dom die unterschiedlichsten Baustile und historische Besonderheiten, die es zu entdecken und verstehen gilt.

Wenn bautechnisch möglich, gibt es einen Aufstieg auf den Turm oder einen Abstieg in die Fundamente aus Eichenbäumen.

Sollte der Turm immer noch wegen Renovierungsmaßnahmen nicht zu besichtigen sein, können ersatzweise auch die Darmstädter (orthodox) oder Mainzer Synagoge (liberal) besichtigt werden.

**Ansprechpartnerin: Tanja Avemarie**

Telefon 403 - 7710 | E-Mail [gesundheit@eke-da.de](mailto:gesundheit@eke-da.de)

**Kurstitel****Kursdatum****Absender**

Name

Telefon

Bereich

Fax

Straße

Mobil

PLZ/Ort

Arbeitgeber

E-Mail

Bitte das Formular kopieren und per Post oder Hauspost an die angegebenen Ansprechpartner/innen schicken.

Personenbezogene Daten werden im AGAPLESION ELISABETHENSTIFT im automatisierten Verfahren gespeichert und verarbeitet. Eine Speicherung und Verarbeitung der Daten der Teilnehmer/innen erfolgt nur zum Zwecke der Veranstaltungsabwicklung. Es erfolgt eine Übermittlung Ihrer Daten an die AGAPLESION gAG zur Seminarverwaltung im System „AGA Lernwelt“. Bei Kursen, die nicht direkt am Standort des ELISABETHENSTIFTS stattfinden, werden zur Veranstaltungsabwicklung die Namen der Teilnehmer/innen an den Kooperationspartner übergeben. Die AGAPLESION ELISABETHENSTIFT gGmbH verpflichtet sich, personenbezogene Daten darüber hinaus nicht an Dritte weiterzuleiten. Eine weitergehende Datenverarbeitung findet nur statt soweit diese gesetzlich vorgeschrieben ist oder eine schriftliche Einwilligung des/der Teilnehmers/in vorliegt. Bitte beachten Sie auch die Datenschutzerklärung auf unserer Website: <https://www.agaplesion-elisabethenstift.de/datenschutzerklaerung/>.

# Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



BEWEGUNG



ERNÄHRUNG



KULTUR



PRÄVENTION



SPIRITUALITÄT



**Pädagogische Akademie**  
Elisabethenstift

Arbeitszentrum Fort- und Weiterbildung



**Pädagogische Akademie**  
Elisabethenstift

Evangelische Ausbildungsstätten  
für sozialpädagogische Berufe



**Pädagogische Akademie**  
Elisabethenstift

Kinderhaus



AGAPLESION  
ELISABETHENSTIFT  
EVANGELISCHES KRANKENHAUS



AGAPLESION  
ELISABETHENSTIFT  
WOHNEN & PFLEGEN



AGAPLESION  
ELISABETHENSTIFT  
MEDIZINISCHES VERSORGUNGSZENTRUM



AGAPLESION  
ELISABETHENSTIFT  
ELISABETHEN-HOSPIZ