



BEWEGUNG



ERNÄHRUNG



KULTUR



PRÄVENTION



SPIRITUALITÄT

# 5-Säulen-Aktiv-Programm 2020



**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; AdobeStock; Comedy Hall; LaseTag, Darmstadt; Boulderhaus, Darmstadt

# Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,

das 5-Säulen-Aktiv-Programm ist seit einigen Jahren für uns ein wichtiger Bestandteil der Unternehmenskultur.

2019 haben etwa 250 Mitarbeiter an Veranstaltungen aus dem Programm teilgenommen.

Wir unterstützen Angebote in den Bereichen Bewegung, Ernährung, Kultur, Prävention und Spiritualität. Damit möchten wir Gesundheit und Entspannung im betrieblichen Umfeld aktiv fördern. Ebenso wichtig ist es uns, 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.



Jens Becker,  
Geschäftsführer des AGAPLESION ELISABETHENSTIFT



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
Escape Room – Der Freizeitspaß	15
Wanderung – Hessentagsweg Bensheim	16
Yoga-Übungsprogramm kompakt	17
10-Freunde-Triathlon	18

---

## Ernährungssäule



---

Gesundes Essen in unserer Cafeteria	19
Marmelade & Chutney	20
Weihnachtsbäckerei – Plätzchen & Stollen	21

Kultursäule




---

Führungen durch das ESOC	22
Schnuppertour UNESCO Welterbe Grube Messel	23
Darmstadt in neuem Licht – Fotoworkshop	24
Comedy Hall: Ur-Rumbelstilzje	25
Geschichte eingeSCHLOSSen	26
Mach es selbst – Adventskranz binden!	27

---

Präventionssäule



Neue Rückenschule	28
Suchtprobleme am Arbeitsplatz	29
Medizinische Beratungen	30

---

Spiritualitätssäule



Mittagsmeditation	32
Singen am Mittag	33
Geplante Veranstaltungen	34

---

Anmeldung

Kurs-Anmeldung	35
----------------	----

## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Angebot	Datum	Uhrzeit	Raum/Ort
Wellnessmassagen für Mitarbeiter/innen	individuell	individuell	Ambulantes Therapiezentrum
Gerätetraining für Mitarbeiter/innen	individuell	nach Aushang	Ambulantes Therapiezentrum
Pilates	fortlaufend	dienstags, ab 16:00 u. 17:20 Uhr	Luise-Karte-Saal, Gebäude C
Gesundes Essen in der Cafeteria	individuell	individuell	Cafeteria
Neue Rückenschule	flexibler Start	nach Aushang	Ambulantes Therapiezentrum
Medizinische Beratung	individuell	individuell	EKE Darmstadt
Mittagsmeditation	Jan.–Aug. 2020	freitags, 14:14 Uhr	Raum der Stille
Medizin im Dialog	verschiedene	dienstags, 18:00 Uhr	Stiftssaal

## ANGEBOTE JANUAR BIS DEZEMBER

Angebot	Datum	Uhrzeit	Raum/Ort
Escape Room	28.02.2020	18:15 Uhr	LaserTag Darmstadt
Yoga-Übungsprogramm kompakt	Ab 04.03.2020	4x mittwochs, 15:00–15:30 Uhr	Luise-Karte-Saal, Gebäude C
Professioneller Umgang mit Suchtproblemen am Arbeitsplatz	10.03.2020	09:00–11:00 Uhr	301, Gebäude D
Singen am Mittag	20.03.2020	14:30-15:30 Uhr	Stiftskirche
Escape Room	22.04.2020	18:15 Uhr	LaserTag Darmstadt

Angebot	Datum	Uhrzeit	Raum/Ort
Bouldern – Schnupperkurs	28.04.2020	19:00–20:30 Uhr	Boulderhaus Darmstadt
Darmstadt in neuem Licht – Workshop	30.04.2020	17:30 Uhr	Darmstadt
Escape Room	06.05.2020	18:15 Uhr	LaserTag Darmstadt
Schnuppertour UNESCO Welterbe Grube Messel	12.05.2020	16:30 Uhr	Grube Messel
Merck-Lauf	20.05.2020	noch offen	Darmstadt
J.P. Morgan Corporate Challenge	17.06.2020	noch offen	Frankfurt
Marmelade & Chutney	25.06.2020	16:30 Uhr	Psych. Tagesklinik
Wanderung – Hessentagsweg	22.08.2020	12:00 Uhr	Bensheim
10 Freunde Triathlon	06.09.2020	Noch offen	DSW Freibad DA
Comedy Hall	16.09.2020	20:30 Uhr	Comedy Hall Darmstadt
Bouldern – Schnupperkurs	22.09.2020	19:00–20:30 Uhr	Boulderhaus Darmstadt
Singen am Mittag	22.09.2020	16:00–17:00 Uhr	Stiftskirche
Geschichte eingeSCHLOSSen	24.09.2020	15:30 Uhr	Kasse Schlossmuseum
Professioneller Umgang mit Suchtproblemen am Arbeitsplatz	13.10.2020	09:00–11:00 Uhr	301, Gebäude D
ESOC – Kontrollzentrum der Europäischen Weltraumorganisation ESA	21.10.2020	15:15 Uhr	ESOC Darmstadt
Mach es selbst – Adventskranz binden	19.11.2020	14:30 Uhr	Residenzcafé
Weihnachtsplätzchen backen	25.11.2020	16:30 Uhr	Psych. Tagesklinik

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

Die AGAPLESION ELISABETHENSTIFT gGmbH, ihre Tochterunternehmen und die Pädagogische Akademie Elisabethenstift unterstützen das sportliche Engagement ihrer Mitarbeiter/innen. 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 DE44 5502 0500 0004 6065 00**, unter Angabe des Kurs-titels, einzuzahlen.

Ihre Anmeldung zu einem Angebot ist **verbindlich**. 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 (die zum ersten Mal teilnehmen) des AGAPLESION ELISABETHENSTIFT T-Shirts mit unserem Logo zur Verfügung gestellt, die im Anschluss an die Veranstaltung behalten werden können.

Findet der gewünschte Kurs bzw. die Veranstaltung während der Dienstzeit statt, wird dies nach Möglichkeit im Dienstplan berücksichtigt. Bitte sprechen Sie Ihre Bereichsleitung rechtzeitig an.

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

Tagesaushänge können von diesen Öffnungszeiten abweichen

### Ort

Ambulantes Therapiezentrum

### Kosten

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



## Darmstädter Merck-Firmenlauf

### Charity Lauf



#### Termin

20.05.2020

Der Darmstädter Firmenlauf ist eine Veranstaltung, bei der sowohl Firmen als auch 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. 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)



## 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's auf 5,6 km durch die Innenstadt Frankfurts beim weltgrößten Firmenlauf.

### Hinweis

Ihre Anmeldung wird an die Organisatoren weitergeleitet.

---

**Ansprechpartnerin:** Tanja Avemarie

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



### Termin

17.06.2020

### Organisation

Zentrale Dienste AGAPLESION



## Bouldern – Schnupperstunde



### Termine

28.04.2020 und 22.09.2020

### Uhrzeit

19:00 Uhr–20:30 Uhr

### Ort

Boulderhaus – Landwehrstraße 75,  
Darmstadt

### Teilnehmer/innen

max 10

### Kosten

5 €

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 für Jedermann und Jederfrau! 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.

---

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



**Termine**  
fortlaufend

**Uhrzeit**  
dienstags 16:00–17:00 und  
17:20–18:20 Uhr

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

**Teilnehmer/innen**  
max. 10

**Kosten**  
40 €



## Escape Room – Der Freizeitspaß



### Termine

28.02.2020  
22.04.2020  
06.05.2020

### Uhrzeit

18:15 Uhr

### Ort

LaserTag,  
Rheinstr. 101,  
64295 Darmstadt

### Teilnehmer/innen

max. 8

### Kosten

15 €

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)



## Wanderung – Hessentagsweg Bensheim

Zum Hessentag 2014 hat Bensheim einen abwechslungsreichen Qualitätswanderweg geschaffen. Er führt auf einem ca. 14 Kilometer langen Rundkurs in die Weinberge, Wiesen und Wälder, die sich zwischen dem Rheintal und den Höhenzügen des Odenwaldes ausdehnen. Offene Landschaften und enge Einschnitte, asphaltierte Wirtschaftswege und idyllische Pfade und die ruhige Natur sind unterwegs fein ausbalanciert. Sie verheißen einen abwechslungsreichen Wandertag.

---

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



**Termin**  
22.08.2020

**Uhrzeit**  
12:00 Uhr

**Ort**  
Start und Treffpunkt:  
Variété Pegasus  
Platanenallee 5  
64625 Bensheim





## YOGA-Übungsprogramm kompakt

Geeignet für die kleine Pause zwischendurch!



### Termine

4 Termine ab 04. März 2020  
(11., 18., 25. März 2020)

### Uhrzeit

mittwochs, 15:00–15:30 Uhr

### Ort

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

### Teilnehmer/innen

max. 10

In vier aufeinanderfolgenden Terminen werden fünf einfache Übungen aus der unermesslichen Schatztruhe des Yoga vorgestellt. Nach diesen vier Terminen dürften die Übungen soweit verinnerlicht sein, dass sie sich ohne weiteres in nur 15 Minuten und in Eigenregie durchführen lassen.

Für die Durchführung dieser Übungen werden weder Hilfsmittel noch besondere Kleidung benötigt. Die Körperübungen bewirken eine Verbesserung der Durch-

blutung sowie eine Stärkung des Skeletts und der Muskulatur. Die Atemübung sorgt für eine Mehraufnahme von Sauerstoff und Mehrabgabe von Kohlendioxid und somit für mehr Wachheit und eine verbesserte Aufnahmefähigkeit. Die Meditationsübung verbessert die Konzentration und sorgt für geistigen Spannungsabbau. Dadurch ist dieses Übungsprogramm besonders für die kleine Pause zwischendurch geeignet. Ein detailliert beschriebenes Skript wird ausgehändigt.

---

**Ansprechpartnerin: Tanja Avemarie**

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



## 10-Freunde-Triathlon

380 Meter schwimmen – 18 km Radfahren – 4,2 Kilometer laufen

Der 10-Freunde-Triathlon, ist der Triathlon mit den kleinstmöglichen Distanzen. Man teilt sich die legendäre Ironman Distanz in einem Team von 10 Kolleginnen und Kollegen. Jeder Einzelne bewältigt jede Disziplin. Alle Teammitglieder sind zur gleichen Zeit im Rennen.

**Es gibt kein Zeitlimit! Man kann nichts falsch machen! Ein „Holland-Rad“ reicht völlig aus!**

---

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



**10 FREUNDE**  
TEAM TRIATHLON

**Termin**  
06.09.2020

**Uhrzeit**  
wird später bekannt gegeben

**Ort**  
DSW Freibad  
Alsfelder Str. 33  
64289 Darmstadt

**Teilnehmer/innen**  
mind. 12



## 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 wird das Team der Küche 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 2020 verschiedene Aktionswochen in der Cafeteria stattfinden. Lassen sie sich überraschen.

---

**Ansprechpartner: Sabrina Lutz**  
Telefon 403 - 5538 | E-Mail [lutz.sabrina@eke-da.de](mailto:lutz.sabrina@eke-da.de)



## Marmelade & Chutney

Passend zur Sommerzeit möchten wir Sie einladen, gemeinsam Marmelade aus frischen leckeren Erdbeeren- und ein Chutney aus Tomaten & Co. zu kochen. Zum Abschluss probieren wir gemeinsam die Leckereien. Sehr gut geeignet zum selber genießen und verschenken.

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

---

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



**Termin**  
25.06.2020

**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



## Weihnachtsbäckerei – Plätzchen & Stollen



### Termin

25.11.2020

### 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

Unser weihnachtliches Backen lässt Sie vertraute Gerüche aus der Kindheit entdecken und Weihnachten auf der Zunge zergehen. In der Vorweihnachtszeit werden gemeinsam Plätzchen & Stollen gebacken. Im Anschluss darf natürlich von den zubereiteten Köstlichkeiten genascht werden. Genießen Sie einen Nachmittag in gemütlicher Geselligkeit.

---

**Ansprechpartnerin: Tanja Avemarie**

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



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

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 missionsspezifische Kontrollräume.

### Hinweis

Bitte bringen Sie Ihren gültigen Personalausweis mit.

---

**Ansprechpartnerin:** Tanja Avemarie

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



### Termin:

21.10.2020

### Anmeldeschluss

12.10.2020

### Uhrzeit

15:15 Uhr

### Treffpunkt

Pforte ESOC  
Robert-Bosch-Str. 5  
64293 Darmstadt



## Schnuppertour UNESCO Welterbe Grube Messel



### Termin

12.05.2020

### Anmeldeschluss

30.04.2020

### Uhrzeit

16:15 Uhr

### Treffpunkt

Welterbe Grube Messel,  
Roßdörfer Straße 108,  
64409 Messel

### Teilnehmer/innen

max. 20

### Kosten

5 €

### 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 beim Anblick der Fossilien in die lang vergangene Zeit des Eozäns zurück, die Zeit der Morgenröte.

### Hinweis

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

---

### 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

30.04.2020

### Uhrzeit

17:30 Uhr

### Treffpunkt

genauer Treffpunkt wird noch bekannt gegeben

### Teilnehmer/innen

max. 20





## Comedy Hall: Ur-Rumbelstilzje – Ein Märchengedöns voller Lug und Trug



**Termin**  
16.09.2020

**Beginn**  
20:30 Uhr

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

**Kosten**  
29 €

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.

ein ebenso blöder Giftzwerg, durch dessen Hokuspokus und paranoides Treiben sich die abstruse Geschichte zum wohl blödsinnigsten Märchen im gesamten deutschsprachigen Raum entspinnt.“

Aus dem Veranstaltungsprogramm:  
„Ein völlig blödgeseoffener Müller offeriert mit äußerst blöden Versprechungen seine gleichsam verblödete Tochter einem noch blöderen König. Zu diesem grundverblödeten Trio gesellt sich zudem auch noch

---

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



## Geschichte eingeSCHLOSSen

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)



### Termin

24.09.2020

### Uhrzeit

15:30 Uhr

### Treffpunkt

Kasse Schlossmuseum

### Teilnehmer/innen

max. 20

### Kosten

4€

bar an der Museumskasse



## Mach es selbst – Adventskranz binden!



### Termin

19.11.2020

### Uhrzeit

14:30–17:30 Uhr

### Ort

Residenzcafé

### Teilnehmer/innen

max. 18

### Referentin

Marita Schulte-Klein

### Advent, Advent, ein Lichtlein brennt!

Bald ist es wieder soweit...draußen ist es schon ganz schön kalt und auch die Tage werden immer kürzer. Bald schon wird das erste Lichtlein an den Adventskränzen angezündet. Fehlt eigentlich nur noch der passende Adventskranz und die Vorweihnachtszeit kann beginnen.

Wie wäre es, wenn Sie in diesem Jahr Ihren ganz individuellen Adventskranz in gemütlicher Atmosphäre selber binden?

Im Workshop können Sie unter Anleitung und mit den unterschiedlichsten Materialien Ihren eigenen Adventskranz binden.

Während des Workshops versorgen wir Sie mit Gebäck, sowie Kaffee und Wasser. Wenn das nicht ein wunderschöner Start in die Adventszeit ist!

---

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



## Suchtprobleme am Arbeitsplatz

### Professioneller Umgang



#### Termine

10.03.2020

13.10.2020

#### Uhrzeit

09:00–11:00 Uhr

#### Ort

Gebäude D, Raum 301

Ein Mitarbeiter, auf den sich die Führungskraft stets verlassen konnte, hält Termine nur noch schleppend ein? Eine Mitarbeiterin, die ihre Aufgaben selbständig und gut erledigte, macht zunehmend Fehler? Einzelne im Team wollen mit einer bestimmten Kollegin nicht für gemeinsame Dienste eingeteilt werden? Diese und weitere Verhaltensänderungen können unterschiedliche Ursachen haben. Es kann aber auch der riskante oder bereits schädliche Konsum von psychisch wirksamen Substanzen sein, der diese Auffälligkeiten begründet.

Im Seminar erfahren Sie, wie auf die akute Beeinträchtigung der Arbeitsfähigkeit reagiert werden sollte. Bei arbeitsrechtlichen Verfehlungen, bei denen die Vermutung naheliegt, sie könnten suchtmittelbedingt sein, greift unsere Dienstvereinbarung Hilfe für suchtgefährdete Mitarbeitende.

Das Seminar richtet sich an alle Mitarbeitende in unserem Haus.

---

**Ansprechpartnerin: Tanja Avemarie**

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



## Medizinische Beratungen

### Klinik für Innere Medizin

- Im Akutfall auf Anfrage

Terminvereinbarungen bitte über das Sekretariat der Klinik für Innere Medizin  
Telefon: 403 - 1001

### Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie

- Basisuntersuchung der Schilddrüse

Terminvereinbarungen bitte über das Patientenmanagement,  
Telefon: 403-1910

### Facharztpraxis für Pneumologie (MVZ – Fr. Dr. Peters)

- Lungencheck

Bitte denken Sie an Ihr Versichertenkärtchen, da der Lungencheck über die Krankenkasse abgerechnet wird.

Telefon: 780-7100





### Uhrzeit

dienstags, 18:00 Uhr

### Ort

Stiftskirche



## Medizin im Dialog

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

- |  |  |
|--|--|
| 14.01. Schlaganfall                                  | 12.05. Männliche Depression            |
| 21.01. Vorbeugung von Demenz und Depression im Alter | 26.05. Hernien                         |
| 04.02. Gut- u. bösartige Darmerkrankungen            | 23.06. Infektionen im Magen-Darm-Trakt |
| 18.02. Behandlung der Hüftarthrose                   | 25.08. Zwerchfellbruch                 |
| 03.03. Schlafstörungen aus psychiatrischer Sicht     | 08.09. Palliative Betreuung            |
| 10.03. Altersdepression erkennen und behandeln       | 29.09. Patientenverfügung              |
| 17.03. Angst: Schutzengel oder Quälgeist?            | 20.10. Psychokardiologie               |
| 24.03. Erkrankungen der Schilddrüse                  | 03.11. Schlafapnoe                     |
| 21.04. Verletzung des Knies                          | 10.11. Kniearthrose                    |
|  | 17.11. Herzwoche                       |



## Mittagsmeditation

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.

---

**Ansprechpartnerin: Tanja Avemarie**

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

**Ansprechpartnerin**

Pfarrerin Andrea Fröhlich

**Termine**

immer freitags  
(Januar bis August 2020)

**Uhrzeit**

14:14 Uhr

**Ort**

Raum der Stille







## Singen am Mittag

Freude am Singen?



### Termine und Uhrzeiten

Freitag, 20.03.2020

14:30–15:30 Uhr

Dienstag, 22.09.2020

16:00–17:00 Uhr

### Ort

Stiftskirche

*„Danke für diesen guten Morgen“*

*„Tears in Heaven“*

*„So nimm denn meine Hände“*

*„Von guten Mächten“ ...*

Eine Vielzahl von Liedern, die von Herzen kommen und zu Herzen gehen, sind im Gesangbuch zu finden. Wir laden ein, diesen Schatz (wieder-) zu entdecken. Für eine Stunde am Nachmittag, in singefreudiger Runde in der Stiftskirche.

Haben Sie einen Wunsch, was wir singen sollen? Lieblingslieder sind herzlich willkommen!

Für alle, die gerne singen oder es ausprobieren möchten.

### Ansprechpartnerin

Pfarrerin Sylvia Richter

Telefon 403-7682

---

**Ansprechpartnerin: Tanja Avemarie**

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



## Geplante Veranstaltungen

- Besichtigung des Mainzer Doms oder der Synagoge in Darmstadt
- Oasennachmittag

Die genauen Termine und Inhalte werden zeitnah per Ausschreibung bekanntgegeben.

Jetzt schon für die Veranstaltungen unverbindlich vormerken lassen und wir informieren Sie dann, sobald die Termine verfügbar sind.

---

**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/>.



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