

The image shows a modern office building with a curved glass facade and a traditional stone-clad section. The glass part reflects the sky and clouds. A yellow square logo with a black 'X' is visible on the upper part of the glass facade. A dark semi-transparent banner is overlaid across the middle of the image, containing white text.

# LifeBalanceCenter (LBC)

## Gesundheit und Arbeitnehmer:innenschutz

# ÜBERBLICK

## LIFE BALANCE CENTER (LBC)

Human  
Resources

Betriebs-  
arzt

Arbeits-  
sicherheit

Arbeits-  
psycho-  
logie

Turn- &  
Sportunion

Betriebsrat

LifeBalanceCenter  
LifeBalanceCenter  
LifeBalanceCenter

Das LBC trägt maßgeblich zur Erhaltung & Förderung der  
Gesundheit und Leistung unserer Mitarbeiterinnen & Mitarbeiter bei.

**LifeBalanceCenter**

# GANZJÄHRIGE/LAUFENDE ANGEBOTE

- Betriebsärztin
- Betriebspsychologen
- Employee Assistance Service  
Physiotherapie-Osteopathie
- Masseur – Shiatsu (über BR)
- (Kostenlose) Impfaktionen  
→ FSME, Repevax, Influenza
- Aktionen mit vergünstigten  
Impfstoffen (über BR)
- Bewegungsraum mit Umkleideraum und  
Duschkmöglichkeit
  - Rückenfit
  - Lunch-Yoga
  - Yoga/Pilates
  - Boxen, Zumba
  - Boot Camp

**Bitte beachten Sie die Angebote  
der Turn- und Sportunion**

# BETRIEBSÄRZTIN DR. ASTRID PASLER



## Raiffeisenhaus – EG in der Arztstation

Di, 08:30 – 16:15 Uhr

Mi, 08:30 – 16:15 Uhr

Do, 08:30 – 17:30 Uhr

- Kontakt und Terminvereinbarung persönlich
- Konsultation, Überweisung, Befundbesprechung, ...
- Arbeitsplatzbegehungen

# BETRIEBSPSYCHOLOGEN



- Dr. Brigitte BÖSENKOPF
- MMag. Johann BERAN



- Nähere Informationen entnehmen Sie bitte dem INTRANET.
- Terminvereinbarungen direkt bei den Psychologen.
- Sie unterliegen selbstverständlich der **ärztlichen Schweigepflicht** und werden alle Ihre Anliegen vertraulich behandeln!
- Ihr Arbeitgeber erfährt davon **NICHTS!**



# EMPLOYEE ASSISTANCE SERVICE

## Mögliche private Themen


- Persönliche Entwicklung
- Herausforderungen in der Partnerschaft
- Krankheits- oder Trauerfall
- Entscheidungsfragen
- Erziehungsfragen
- Trennungs- oder Scheidungsmediation



## Mögliche berufliche Themen

- Persönliche Weiterentwicklung
- Eigenmotivation
- Stress- und Zeitmanagement
- Herausforderungen mit Kolleg\*innen
- Vorbereitung auf MitarbeiterInnengespräche
- Veränderungen im Arbeitsumfeld



PROBIEREN SIE  
 GLEICH  
AUS!

# JÄHRLICHE AKTIONEN UND ANGEBOTE

- Vorsorgeuntersuchung
- Biofeedback-Messung / Stressmessungen
- BasicLifeSupport-Workshops
- AUVA-Augenvorsorgeuntersuchung
- Antikörper-Titer-Bestimmung inkl. Impfpassberatung
- Venenvorsorge
- Firmenchallenge – jede Bewegung zählt!



# REGELMÄßIGE (ONLINE-)VORTRÄGE

## ▪ Gesundheit

- Gehirn - Brain Food
- Zahngesundheit
- Demenz
- Brustkrebs
- Achtsamkeit / Motivation
- Zeit/Selbstmanagement
- (basische) Ernährung
- Ergonomie am Arbeitsplatz
- Gesunder Schlaf
- Kopfschmerz/Migräne
- Resilienz stärken – aber wie?
- Männergesundheit

## ▪ Familie/Erziehung

- Trauerarbeit
- Patchwork-Familie
- Medienkonsum
- Resilienz bei Kindern stärken
- Vereinbarkeit Beruf und Familie
- Pflege
- Weihnachten nach Umbrüchen feiern
- Umgang mit schwierigen Wahrheiten





# VEREINBARKEIT – BERUF UND FAMILIE

- Audit Beruf und Familie - zertifiziert seit 2010 (RLB)
- Angebote
  - Betriebskindergarten im RHW
  - Kinderbetreuung
    - an ausgewählten schulfreien Tagen für 3 – 12jährige Kinder
    - Raiffeisen SOMMER bzw. Herbst Kids Camps für Schulkinder (seit 2020)
- Karenzfrühstück – 2x/Jahr
- (vergünstigte) Ferienangebote
- Intranet: Schwangerschaft, Karenz, Pflege, Erziehung,...
- Vorträge im Zusammenhang mit Familienthemen
- Kostenlose Unterstützung durch „MAVIE“ in Erziehungsfragen

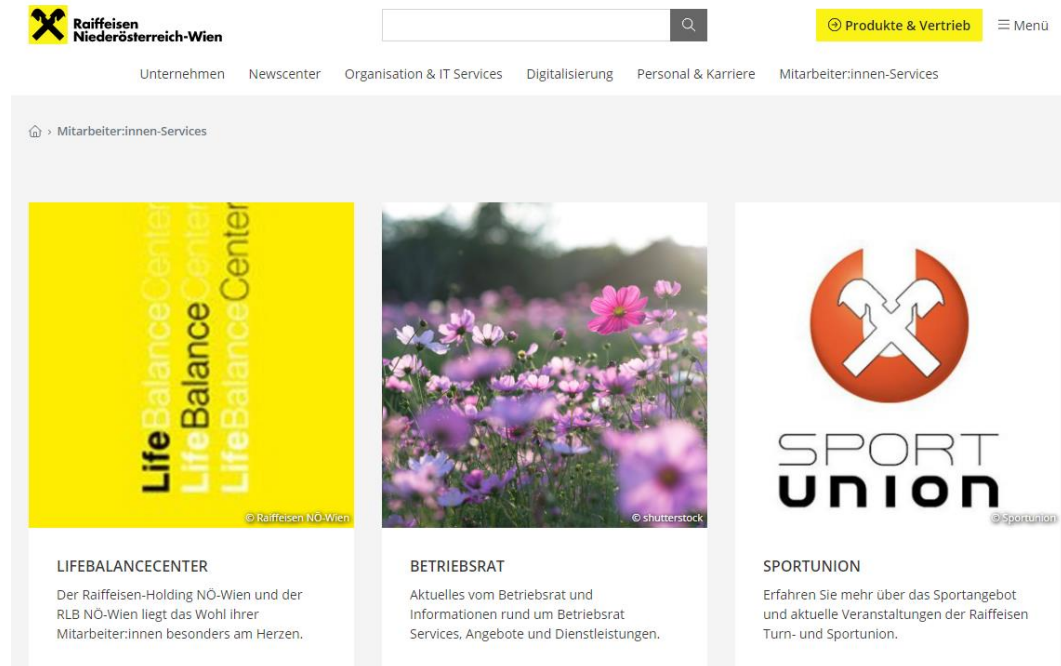


# BREITE INFORMATIONEN FÜR DIE MITARBEITER:INNEN

## INTRANET

### Newsletter

- LifeBalanceCenter
- Betriebsrat (Impfungen!)
- Sportunion (Sportangebote)



**Raiffeisen Niederösterreich-Wien**   [© Produkte & Vertrieb](#)

[Unternehmen](#) [Newscenter](#) [Organisation & IT Services](#) [Digitalisierung](#) [Personal & Karriere](#) [Mitarbeiter:innen-Services](#)

[Mitarbeiter:innen-Services](#)

#### LIFEBALANCECENTER

Der Raiffeisen-Holding NÖ-Wien und der RLB NÖ-Wien liegt das Wohl Ihrer Mitarbeiter:innen besonders am Herzen.

#### BETRIEBSRAT

Aktuelles vom Betriebsrat und Informationen rund um Betriebsrat Services, Angebote und Dienstleistungen.

#### SPORTUNION

Erfahren Sie mehr über das Sportangebot und aktuelle Veranstaltungen der Raiffeisen Turn- und Sportunion.



ARBEITSSICHERHEIT

# EINSTELLUNGEN AM ARBEITSPLATZ

- Sicherheitshandbücher und verpflichtende Sicherheitseinschulung
- Ein Büroarbeitsplatz besteht aus Bildschirm, Arbeitstisch, Bürodrehstuhl - alle sind verstellbar
- Reihenfolge?
  - Bürodrehstuhl – Tisch – Bildschirm
- Arbeitnehmerinnenschutz – im Intranet
  - Unterweisungsunterlagen bzw. weiterführende Informationen und Unterlagen
  - Z.B. 12-Bildschirm-Tibeter





# DIE 12 BILDSCHIRM-TIBETER

**Pausen sind für Ihre Gesundheit notwendig!** Nutzen Sie Ihre Bildschirmpause für diese einfachen Ausgleichsübungen. Damit gleichen Sie Ihren Bewegungsmangel aus, beugen Nacken- und Rückenschmerzen vor und halten sich vorbeugend fit.



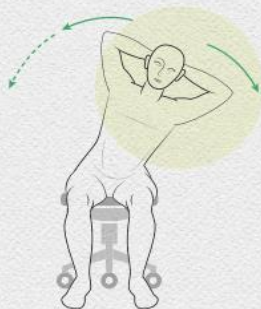
**1**

Strecken Sie die Arme über den Kopf. Nun schließen Sie die Hände, drehen die Handflächen nach oben und drücken dann kräftig nach oben.



**2**

Verschränken Sie die Hände hinter dem Kopf. Dann neigen Sie den Oberkörper über die Sessellehne nach hinten und ziehen dabei mit dem Ellbogen nach hinten.



**3**

Zu Beginn verschränken Sie die Hände hinter dem Kopf und neigen dann den Oberkörper ausgiebig zur Seite. Wechseln Sie die Seite mehrmals.



**4**

Fassen Sie sich mit der Hand auf die jeweils andere Schulter und ziehen Sie kräftig zur Mitte. Dabei drehen Sie den Kopf zur angezogenen Schulter. Danach machen Sie diese Übung in die andere Richtung.



**5**

Strecken Sie beide Arme nach vorne und überkreuzen sie. Dann drehen Sie die Handflächen zueinander, wobei der Daumen nach unten zeigt. Verschränken Sie die Finger. Jetzt beugen bzw. strecken Sie im Handgelenk – soweit es geht – nach links und rechts.



**6**

Pressen Sie die Hände in Brusthöhe fest gegeneinander.



**7**

Überkreuzen Sie Ihre gestreckten Beine und drücken Sie diese kräftig gegeneinander. Nach dem Beinwechsel machen Sie diese Übung noch einmal.



**8**

Halten Sie die flache Hand gegen die Stirn und drücken Sie mit dem Kopf dagegen.



**9**

Halten Sie die flache Hand jetzt gegen den Hinterkopf. Nun drücken Sie mit dem Kopf wieder dagegen.



**10**

Halten Sie die rechte Hand gegen die rechte Schläfe und drücken Sie mit dem Kopf seitwärts dagegen.



**11**

Dieses Mal halten Sie die linke Hand gegen die linke Schläfe und drücken mit dem Kopf dagegen.



**12**

Beugen Sie sich mit gestreckten Armen möglichst weit nach unten. Dabei grätschen Sie die Beine und strecken sie kräftig. Anschließend aufstehen und ausschütteln.

# ANSPRECHPERSONEN zum THEMA ERGONOMIE

Dr. Astrid PASLER  
(Betriebsärztin)

Ing. Gerhard GRASSER  
(Sicherheitsfachkraft – zuständig für Zentrale)

Dipl. Ing. Walter DAFANEK  
(Sicherheitsfachkraft – zuständig für Filialen)





# ANSPRECHPERSONEN HUMAN RESOURCES



Maria Motzko

Claudia TESCH

