

Online Angebote

Mehr Zeit für mich - Familie und Gesundheit

Frühjahr/Sommer - kostenlos

2023



EDEKA
fit & gesund
Minden-Hannover



Miteinander
EDEKA Minden-Hannover

inkoop



MINDEN
HANNOVER



***Nichts im Leben ist
wichtiger als die Investition
in sich selbst!***



INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT _____ 4

INFORMATIONEN _____ 5

FEBRUAR



Pflege ohne schlechtes Gewissen – als pflegender und sich kümmernder Angehöriger bewusst Grenzen setzen _____ 6



Healthy Choices – richtige Entscheidungen treffen _____ 6



Bewegtes Kognitionstraining _____ 7

MÄRZ



Mealprep – schnelle Küche für den Feierabend _____ 8



Die fünf Bausteine der Vorsorge – Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung & Co. _____ 8



Stressmanagement für Eltern – gestärkt durch den Familienalltag! _____ 9

APRIL



Mentale Fitness im Arbeitsalltag _____ 10



Vorsorgevollmacht – in jeder Situation eine Stimme haben _____ 10

MAI



So tickt die Psyche – weniger Stress durch Gedanken- und Gefühlsmanagement _____ 12



3D-Stress-Parcours – die virtuelle Welt der digitalen Balance _____ 12



Patientenverfügung – den persönlichen Willen rechtskräftig erstellen _____ 13



Rund um die Atmung _____ 13

JUNI/JULI



Pflege auf Distanz _____ 14



Happy Back _____ 15



Erste Hilfe im Kindesalter _____ 15

CLEMENS HILFT! _____ 16

DU BIST DAS WICHTIGSTE PROJEKT! _____ 17

DATENSCHUTZ _____ 18 & 19

Vorwort

Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen,

unsere Online-Angebote erfreuen sich immer größerer Beliebtheit und die Teilnehmerzahlen aus dem gesamten Absatzgebiet der EDEKA Minden-Hannover steigen jährlich an. Der große Vorteil ist nach wie vor, dass alle Mitarbeitenden **von zu Hause aus oder unterwegs** an den Angeboten teilnehmen können.

In der aktuellen Krisensituation ist es besonders wichtig, sich um die **persönliche Gesunderhaltung, Familie und positive Freizeitgestaltung** zu kümmern. Mit dem diesjährigen Angebot möchten wir Sie erneut dabei unterstützen, sich **persönliche Entlastung zu schaffen und den (Familien-)Alltag** besser organisieren zu können.

Durch unsere neue Kooperation mit der »Pronova BKK« erhalten Sie außerdem ein **umfangreiches Spezialangebot zu Pflegethemen**.

Gönnen Sie sich mit unseren abwechslungsreichen Angeboten etwas Zeit für sich!

Ansprechpartnerinnen Team Gesundheitsmanagement



Sophia Leffringhausen

Tel.: 0571 802 7076 | E-Mail: sophia.leffringhausen@minden.edeka.de



Fenja-Carina Leib

Tel.: 0571 802 7153 | E-Mail: fenja-carina.leib@minden.edeka.de

Ansprechpartnerin Vereinbarkeit Familie & Beruf



Kristina Vogt

Tel.: 0571 802 1898 | E-Mail: kristina.vogt@minden.edeka.de

Teilnahme:

Die Teilnahme an den Online-Angeboten ist **kostenlos** und steht allen **Mitarbeitenden der EDEKA Minden-Hannover sowie des SEH** offen. Die Veranstaltungen sind keine Arbeitszeit und die Teilnahmeplätze sind begrenzt. Die Nutzung von Dienstgeräten ist ausgeschlossen.

Technische Voraussetzungen:

Sie benötigen einen **Internetzugang**, eine **E-Mail-Adresse** und einen **aktuellen Browser**. Vor dem jeweiligen Termin erhalten Sie eine Einladung per E-Mail mit einem **Link zur Teilnahme** und weiteren Informationen.

Datenschutzhinweis:

Die Teilnahme an den Online-Angeboten ist **freiwillig**. Mit Ihrer Anmeldung stimmen Sie der **Speicherung der Daten zur organisatorischen Abwicklung** zu. Nähere Informationen finden Sie *auf S. 18 und 19 dieser Broschüre*, im Info-Center im **Intranet** unter der Rubrik Datenschutz sowie im **E.NET** unter der Rubrik Gesundheitsmanagement.



Pflege-Special

PFLEGE OHNE SCHLECHTES GEWISSEN – ALS PFLEGENDER UND SICH KÜMMERNDER ANGEHÖRIGER BEWUSST GRENZEN SETZEN

»Du musst dich besser abgrenzen!« – diesen Satz hören Menschen mit Pflegeverantwortung immer wieder. Zusätzlich ist das schlechte Gewissen ein ständiger Begleiter. Grund dafür ist oft der Wunsch, es allen recht zu machen sowie hohe Erwartungen an sich selbst. Die eigenen Bedürfnisse kommen dabei häufig zu kurz und es fehlt die Energie, gut für sich selbst zu sorgen. In diesem Vortrag bekommen Sie wirksame Strategien, um wieder zu spüren, was Ihnen Freude bereitet und Energie bringt und wie Sie diese Kraftquellen in den Alltag integrieren.

Anbieter: Dieses Angebot bieten wir Ihnen in Kooperation mit der **Pronova BKK** sowie dem Sozialunternehmen famPLUS GmbH an. Die Pronova BKK ist Partner für Ihre Gesundheit. Ob Prävention, Früherkennung, Versorgungsprogramme oder Zusatzversicherungen – bei der Pronova BKK erhalten Sie einen umfassenden Versicherungsschutz aus einer Hand.

Weitere Informationen finden Sie unter:

<https://www.pronovabkk.de/>



DATUM: 13.02.2023

UHRZEIT: 17:00 – 18:30 Uhr



HEALTHY CHOICES – RICHTIGE ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN

Haben Sie auch Herausforderungen damit, die richtigen Entscheidungen in Bezug auf gesundheitsförderliches Verhalten zu treffen? Zwar wissen wir oft, welches Verhalten eigentlich gesund wäre, entscheiden uns dann aber doch für den ungesünderen Weg. Dieser Vortrag kann Ihnen dabei helfen zu lernen, wie Sie sich zu einem gesünderen Lebensstil motivieren können und nachhaltige Verhaltensänderungen im Alltag möglich werden.

Anbieter: Die MOOVE GmbH ist ein Wegbegleiter für erfolgreiches Betriebliches Gesundheitsmanagement.

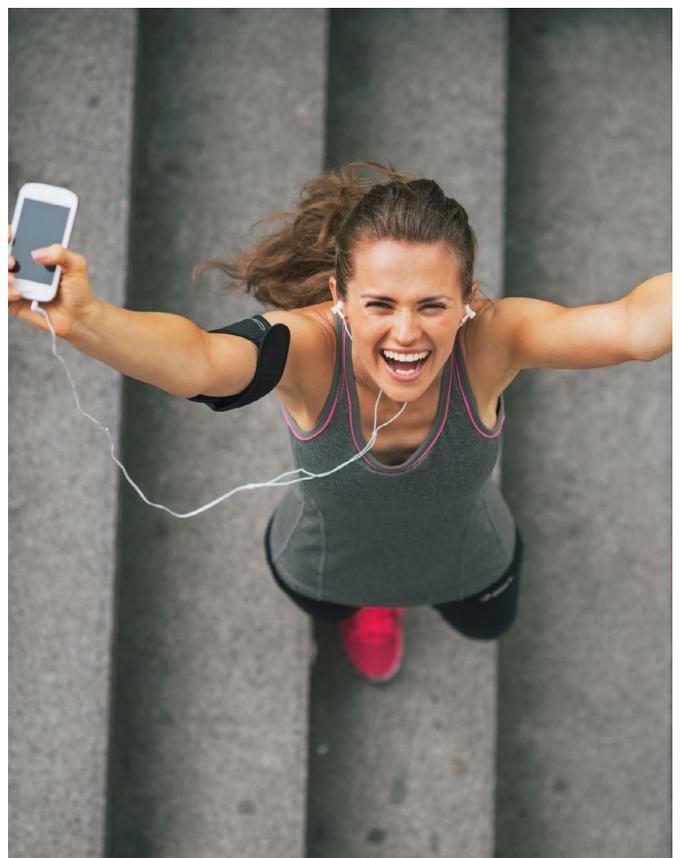
Weitere Informationen finden Sie unter:

<https://www.my-moove.de/>



DATUM: 15.02.2023

UHRZEIT: 18:00 – 19:00 Uhr





BEWEGTES KOGNITIONSTRAINING

Mit dem »Bewegten Kognitionstraining«, der Kombination aus Denken und Bewegen, lässt sich die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit im Arbeitsalltag verbessern. Auch wenn es zu Beginn ungewohnt sein kann, die Übungen durchzuführen, braucht unser Gehirn genau diese Herausforderung, um zu wachsen. Durch diese kurze Einheit bekommen Sie spannende Anregungen für zu Hause, den Kopf frei und fühlen sich im Anschluss kreativer und leistungsfähiger. Es werden keine Vorerfahrungen benötigt.

Anbieter: Die MOOVE GmbH ist ein Wegbegleiter für erfolgreiches Betriebliches Gesundheitsmanagement.

Weitere Informationen finden Sie unter:

<https://www.my-moove.de/>



DATUM: 28.02.2023

UHRZEIT: 18:00 – 18:45 Uhr





MEALPREP – SCHNELLE KÜCHE FÜR DEN FEIERABEND

Gesunde Ernährung im Berufsalltag ist für viele Menschen eine Herausforderung. Eine gute Versorgung mit Nährstoffen ist wichtig, um dauerhaft gesund zu bleiben. In diesem interaktiven Koch-Workshop bekommen Sie viele Anregungen und praktische Alltagstipps, wie Sie im stressigen Berufs- und Familienalltag fit und leistungsstark bleiben. Sie haben die Möglichkeit, während der Veranstaltung leckere und schnelle Speisen in Ihrer eigenen Küche zuzubereiten. Für den Einkauf der Zutaten erhalten Sie vorab Informationen.

Referentin: Natascha Tollkühn ist staatlich examinierte Diätassistentin und unterstützt Menschen dabei, Ihr Wohlbefinden und Körperbewusstsein durch individuell angepasste Ernährung zu optimieren.

Weitere Informationen finden Sie unter:

<https://www.ernaehrungsberatung-tollkuehn.de/>



DATUM: 14.03.2023

UHRZEIT: 17:00 – 18:00 Uhr



Pflege-Special

DIE FÜNF BAUSTEINE DER VORSORGE – VORSORGEVOLLMACHT, PATIENTENVERFÜGUNG & CO.

Durch das aktive Auseinandersetzen mit dem Thema Vorsorge (Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung, Sorgerechtsverfügung, Testament) übernehmen Sie Eigenverantwortung und geben zugleich Ihren Angehörigen Handlungsvorgaben bei unausweichlichen und durchaus schweren Entscheidungen. Der Vortrag gibt einen kompakten Gesamtüberblick zum Thema Vorsorge und fokussiert die Fragen, warum Vorsorgen ratsam ist.

Anbieter: Dieses Angebot bieten wir Ihnen in Kooperation mit der **Pronova BKK** sowie dem Sozialunternehmen famPLUS GmbH an. Die Pronova BKK ist Partner für Ihre Gesundheit. Ob Prävention, Früherkennung, Versorgungsprogramme oder Zusatzversicherungen – bei der Pronova BKK erhalten Sie einen umfassenden Versicherungsschutz aus einer Hand.

Weitere Informationen finden Sie unter:

<https://www.pronovabkk.de/>



DATUM: 20.03.2023

UHRZEIT: 17:00 – 18:30 Uhr



STRESSMANAGEMENT FÜR ELTERN – GESTÄRKT DURCH DEN FAMILIENALLTAG!

Als Eltern werden wir täglich aufs Neue herausgefordert, unsere Komfortzone zu verlassen: schlaflose Nächte, Zeitdruck am Morgen und Kinder, die gerade etwas anderes im Sinn haben. Die Anforderungen an Eltern und die eigenen Ansprüche an sich selbst sind heutzutage so hoch wie nie. Um den Job und die Familie unter einen Hut zu bringen und nicht auf Dauer das Gefühl zu haben, nur noch »funktionieren« zu müssen, ist die gesamte Familie als Team gefragt. Mit diesem Seminar möchten wir die Stressoren im Familienalltag identifizieren und gemeinsam nach möglichen Wegen aus der Stressspirale suchen.

Anbieter: Die awo lifebalance GmbH mit Sitz in Bielefeld ist Dienstleister für Arbeitgeber, die ihre Mitarbeitenden darin unterstützen, Berufstätigkeit und Privatleben zu vereinbaren und zu einer ausgewogenen Work-Life-Balance zu finden.

Weitere Informationen finden Sie unter:

<https://www.awo-lifebalance.de/>



DATUM: 28.03.2023

UHRZEIT: 18:00 – 20:00 Uhr





MENTALE FITNESS IM ARBEITSALLTAG

Unser Alltag ist bestimmt von Schnellebigkeit, Multitasking und dem Gefühl, etwas vergessen zu haben. Dabei schaffen wir am meisten, wenn wir voll konzentriert sind. Durch dieses Angebot erfahren Sie, welche kleinen Tipps im Alltag mehr Konzentration bringen und erleben, wie wirkungsvoll diese sein können.

Anbieter: Die MOOVE GmbH ist ein Wegbegleiter für erfolgreiches Betriebliches Gesundheitsmanagement.

Weitere Informationen finden Sie unter:

<https://www.my-moove.de/>



DATUM: 18.04.2023

UHRZEIT: 18:00 – 18:45 Uhr



Pflege-Special

VORSORGEVOLLMACHT – IN JEDER SITUATION EINE STIMME HABEN

Durch einen Unfall oder eine Krankheit kann es unvorhergesehen notwendig werden, dass andere Personen Entscheidungen für Sie treffen müssen, da Sie es selbst nicht mehr können. Schnell drängen sich Fragen auf: Wer darf stellvertretend für Sie agieren? Wie erstellen Sie eine rechtsgültige Vorsorgevollmacht? Welche Lebensbereiche können geregelt werden? Was ist zu beachten? Außerdem erhalten Sie praktisches Handwerkszeug für die Erstellung einer Vorsorgevollmacht anhand geprüfter Formulare.

Anbieter: Dieses Angebot bieten wir Ihnen in Kooperation mit der **Pronova BKK** sowie dem Sozialunternehmen famPLUS GmbH an. Die Pronova BKK ist Partner für Ihre Gesundheit. Ob Prävention, Früherkennung, Versorgungsprogramme oder Zusatzversicherungen – bei der Pronova BKK erhalten Sie einen umfassenden Versicherungsschutz aus einer Hand.

Weitere Informationen finden Sie unter:

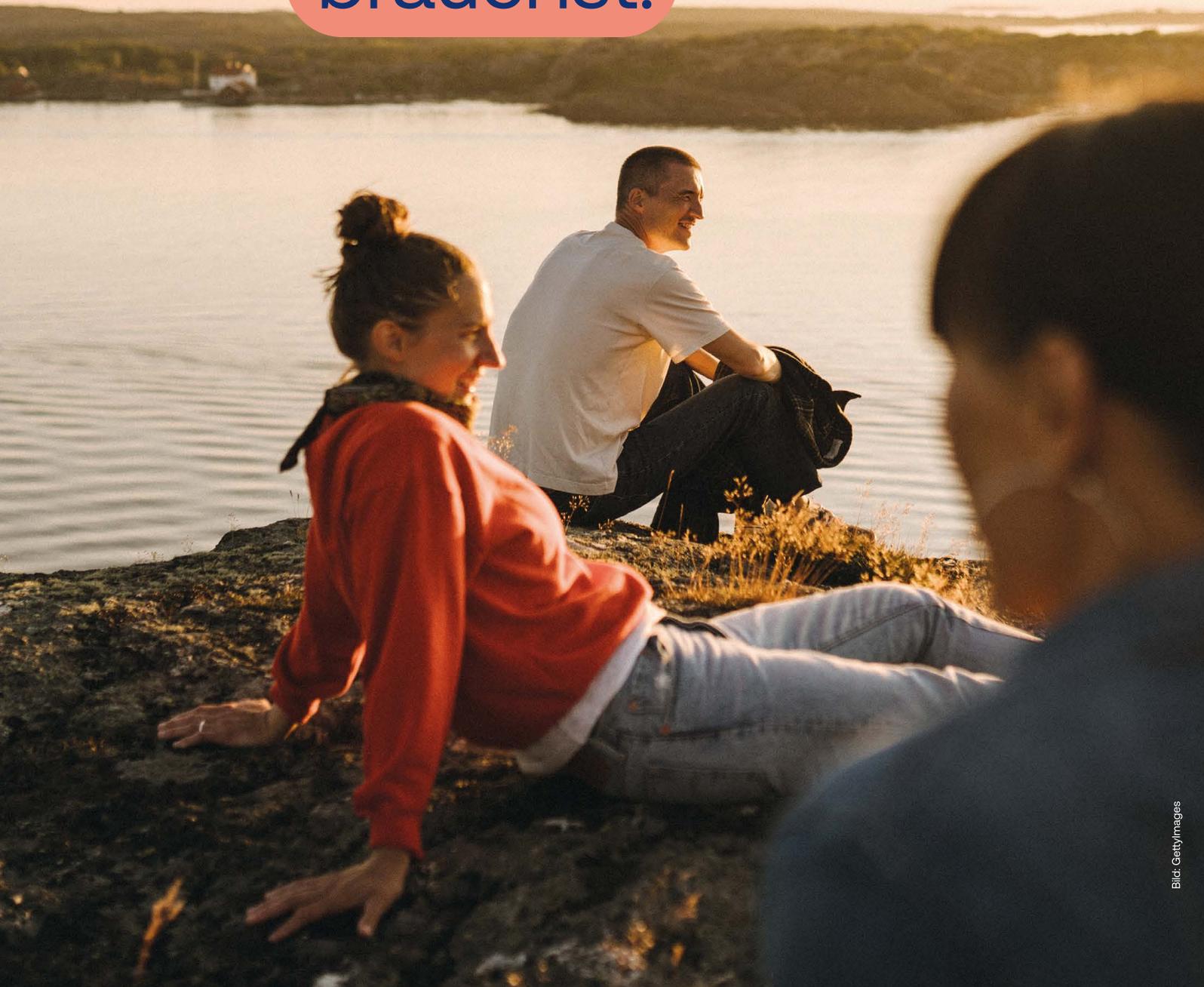
<https://www.pronovabkk.de/>



DATUM: 24.04.2023

UHRZEIT: 17:00 – 18:30 Uhr

Krankenkasse,
so wie du sie
brauchst.



Lust durchzustarten?

Check deine Fitness bei einer sportmedizinischen
Untersuchung und starte in ein aktiveres Leben.

Mehr auf pronovabkk.de



Pronova
BKK



SO TICKT DIE PSYCHE – WENIGER STRESS DURCH GEDANKEN- UND GEFÜHLSMANAGEMENT

Ungünstige Gedankenmuster erzeugen negative Gefühle und viel Stress. Viele Menschen haben nie gelernt, die eigenen Gedanken und Gefühle bewusst wahrzunehmen und adäquat damit umzugehen. Sie erhalten einen spannenden Einblick in Ihre Psyche und erfahren, wie Gedanken entstehen und Gefühle erzeugt werden, wie Sie die Gedankenspirale stoppen können und mit Gefühlen umgehen, ohne sie zu verdrängen oder sich in sie hineinzusteigern.

Referentin: Isabell Drescher, Gesundheits-Coach und Trainerin, hat Psychologie studiert und vermittelt psychologisches Know-how auf eine spannende Art und Weise mit viel Freude und Spaß.

Weitere Informationen finden Sie unter:

<https://www.isabelldrescherbgm.de/>



DATUM: 02.05.2023

UHRZEIT: 18:00 – 19:00 Uhr



3D-STRESS-PARCOURS – DIE VIRTUELLE WELT DER DIGITALEN BALANCE

Durch eine 360°-Panoramatour erlernen Sie die Grundtechniken im Bereich Stress und digitale Balance und erhalten spannende Tipps und Tricks für Ihre mentale Gesundheit. Warum ist digitale Balance so wichtig für unser Wohlbefinden? Was gibt es gerade am Arbeitsplatz zu beachten? Was sollte in Zukunft vermieden werden? Sie erwartet eine realitätsgetreue virtuelle Umgebung und verschiedene interaktive Elemente.

Sie können das Angebot zeit- und ortsunabhängig nutzen. Nach Anmeldung erhalten Sie die Zugangsdaten für einen unternehmens-eigenen Link, worüber Sie auf das virtuelle Portal zugreifen können.

Anbieter: Das IFBG - Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung - besteht aus einem multidisziplinären Team von rund 25 Personen. Die Entwickler des 3D-Parcours kommen aus verschiedenen Fachdisziplinen wie Psychologie, Gesundheitspädagogik, Ernährungs- und Sportwissenschaften, Betriebswirtschaftslehre, Soziologie u.v.m.



DATUM: 08. – 21.05.2023

UHRZEIT: Nach Anmeldung über den gesamten Zeitraum nutzbar





Pflege-Special

PATIENTENVERFÜGUNG – DEN PERSÖNLICHEN WILLEN RECHTSKRÄFTIG ERSTELLEN

Das Erstellen einer rechtskräftigen Patientenverfügung ist ein Prozess. Welches Hintergrundwissen benötigen Sie, um den eigenen Willen wirksam festzuhalten? Wie gehen Sie dieses sensible Thema am besten an? Welche Gedanken sollten Sie sich im Vorfeld machen, um möglichst konkrete Anweisungen zu den eigenen Wünschen zu formulieren? Der Vortrag erläutert den rechtlichen Rahmen und gibt Tipps zur Erstellung der Patientenverfügung.

Anbieter: Dieses Angebot bieten wir Ihnen in Kooperation mit der **Pronova BKK** sowie dem Sozialunternehmen famPLUS GmbH an. Die Pronova BKK ist Partner für Ihre Gesundheit. Ob Prävention, Früherkennung, Versorgungsprogramme oder Zusatzversicherungen – bei der Pronova BKK erhalten Sie einen umfassenden Versicherungsschutz aus einer Hand.

Weitere Informationen finden Sie unter:

<https://www.pronovabkk.de/>



DATUM: 22.05.2023

UHRZEIT: 17:00 – 18:30 Uhr



RUND UM DIE ATMUNG

Unsere Atmung funktioniert über einen passiven Reiz meist unbemerkt. Ebenso unterbewusst passen wir unsere Atmung an bestimmte Situationen an. Wir können unsere Atmung bewusst einsetzen und darüber unser Empfinden sowie körperliche Funktionen aktiv steuern. Sie lernen durch theoretisches Wissen und direkte Anwendung Ihre Atmung zu nutzen, um gewisse Signale an den Körper zu senden und in stressigen Situationen Ruhe zu bewahren.

Anbieter: Die MOOVE GmbH ist ein Wegbegleiter für erfolgreiches Betriebliches Gesundheitsmanagement.

Weitere Informationen finden Sie unter:

<https://www.my-moove.de/>



DATUM: 31.05.2023

UHRZEIT: 18:00 – 18:45 Uhr





Pflege-Special

PFLEGE AUF DISTANZ

Die Pflege eines Angehörigen zu übernehmen und zu organisieren, wenn mehrere hundert Kilometer zwischen dem eigenen und dem Wohnsitz der Eltern liegen, ist unmöglich? Nein. Denn trotz dieser Distanz nehmen Sie eine wichtige Schlüsselrolle ein, die sogenannten »Distance Caregivers«. Der Vortrag macht darauf aufmerksam, welche Aufgaben auf Distanz Pflegende übernehmen können. Ferner gibt er Anregungen zum Finden einer gesunden Balance, um die unterschiedlichen Interessen unter einen Hut zu bringen und dabei achtsam mit sich selbst zu sein.



DATUM: 12.06.2023

UHRZEIT: 17:00 – 18:30 Uhr

Anbieter: Dieses Angebot bieten wir Ihnen in Kooperation mit der **Pronova BKK** sowie dem Sozialunternehmen famPLUS GmbH an. Die Pronova BKK ist Partner für Ihre Gesundheit. Ob Prävention, Früherkennung, Versorgungsprogramme oder Zusatzversicherungen – bei der Pronova BKK erhalten Sie einen umfassenden Versicherungsschutz aus einer Hand.

Weitere Informationen finden Sie unter:

<https://www.pronovabkk.de/>





HAPPY BACK

Rückenbeschwerden sind die »Volkskrankheit Nr. 1«. Obwohl unsere Wirbelsäule, das tragende Element unseres Körpers ist, wird sie heutzutage viel zu wenig gefordert und bewegt. Durch falsche bzw. einseitige Belastung kommt es zu Versteifungen, Unbeweglichkeit und letztendlich zu Schmerzen. Dabei können diese so einfach vermieden werden, Sie haben es dabei selbst in der Hand. Lernen Sie in diesem kurzen, aber höchst effektiven Rückenprogramm einfache, aber wirkungsvolle Übungen für Ihren Alltag. Sie selber haben einen viel größeren Einfluss auf den Zustand Ihres Rückens, als Sie vermutlich bisher glauben.

Referent: Joachim Auer ist Dipl.-Sportwissenschaftler, Autor, Coach und Gesundheitsmanager.

Weitere Informationen finden Sie unter:

<https://bewegungswerk.info/>



DATUM: 13.06.2023

20.06.2023

27.06.2023

04.07.2023

UHRZEIT: Jeweils 17:30 – 18:10 Uhr



**BEWEGUNGS
WERK**



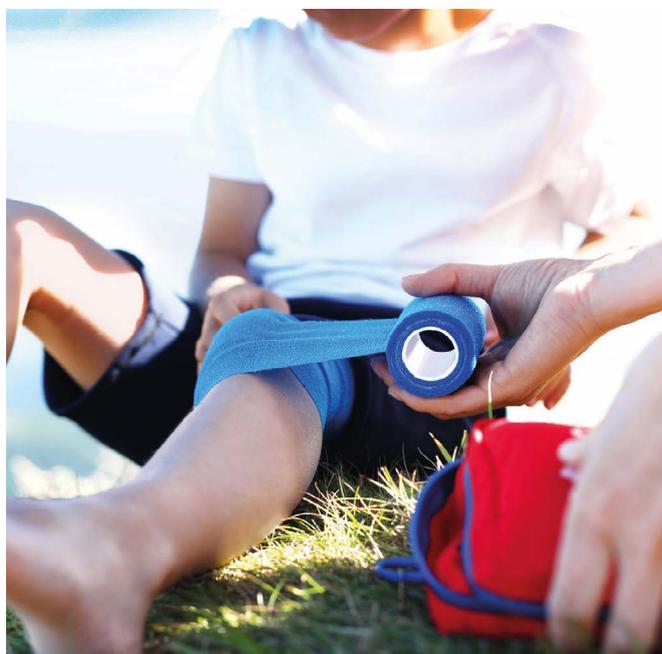
ERSTE HILFE IM KINDESALTER

Der Erste-Hilfe-Kurs gibt Ihnen einen grundlegenden Einblick in die Sofortmaßnahmen bei Kleinkindern. Sie erhalten Informationen über die Versorgung bedrohlicher Blutungen und lebensrettender Sofortmaßnahmen, die bei Atemstörungen und Störungen des Herz-Kreislaufsystems zu treffen sind. Damit Unfälle gar nicht erst passieren, lernen Sie, welche besonderen Gefahrenquellen sich für Kinder im alltäglichen Umfeld verstecken und mit welchen Maßnahmen vorgebeugt werden kann. Wir empfehlen diesen Kurs Eltern mit Kindern in den ersten Lebensjahren. Aber auch Großeltern, Tanten, Onkel und allen anderen Interessierten, die ein Grundverständnis der Ersten Hilfe am Kind erlangen möchten.

Anbieter: Der DRK Elterncampus ist eine Plattform für Eltern und Familien mit vielfältigen Unterstützungsmöglichkeiten in den unterschiedlichen Lebenssituationen.

Weitere Informationen finden Sie unter:

<https://www.drk-eltern-campus.de/>



DATUM: 21.06.2023

UHRZEIT: 16:30 – 18:00 Uhr



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

Clemens hilft!

Gesunde Handynutzung bei KiTa- und Grundschulkindern



Kinder kommen immer früher in Berührung mit digitalen Medien. So gibt es 3-Jährige, die besser wissen, wie man ein Handy bedient, als einen Purzelbaum zu machen. Mit dem Sozialpädagogen Clemens Beisel von Clemens hilft! bekommen Sie als Eltern von KiTa- und Grundschulkindern wertvolle Infos an die Hand, um die Medienerziehung daheim in gesunde Bahnen zu lenken.

Und das erwartet Sie:

Video-Plattform: Bis zum 30.09.2023 wird alle 2 Wochen auf der Clemens hilft!-Veranstaltungsplattform ein neues Video für KiTa- oder Grundschulkind-Eltern freigeschaltet. Dank der Angabe von zeitlichen Sprungmarken können Sie sich in den Videos die Passagen ansehen, die für Sie spannend sind.

- Themenschwerpunkte bei **Grundschulkindern** sind u.a.:
 - Eigene Mediennutzung, erstes Smartphone
 - Instagram, TikTok, Snapchat, WhatsApp
 - Gaming – spielen, zocken und daddeln

Themenschwerpunkte bei **KiTa-Kindern** sind unter anderem:

- YouTube-Kids
- Medienerziehung
- Auswirkung von Medienkonsum auf die kindliche Entwicklung

Digitaler Elternabend am 19.04.2023 um 18:30 Uhr:

Kommen Sie in den Austausch mit Clemens Beisel. Nach einem Einführungsvortrag können Sie dem erfahrenen Pädagogen über den Chat Fragen stellen.

Sie möchten sich gerne zu diesem Angebot anmelden?

Dann scannen oder klicken Sie auf den QR-Code und registrieren Sie sich einmalig!

Anbieter: Dieses Angebot wird Ihnen in Kooperation mit der **Pronova BKK** zur Verfügung gestellt. Die Pronova BKK ist Partner für Ihre Gesundheit. Ob Prävention, Früherkennung, Versorgungsprogramme oder Zusatzversicherungen – bei der Pronova BKK erhalten Sie einen umfassenden Versicherungsschutz aus einer Hand.

Weitere Informationen finden Sie unter:

<https://www.pronovabkk.de/>

CLEMENS HILFT!



SCAN ODER
KLICK MICH!

Nur für Regie

DU bist das wichtigste Projekt!

Tue etwas für dich und die EDEKA Minden-Hannover unterstützt dich dabei! Gesundheitskurse kannst du direkt vor Ort, online oder auf Reisen durchführen!



Los geht's!
Kurs auswählen
regelmäßig teilnehmen
gesund bleiben



Gestalte Prävention nach deinen Wünschen! Schau, welcher Typ du bist und entdecke die Möglichkeiten.
» Mehr Infos im Präventionsflyer!



BEWEGUNG



ERNÄHRUNG



ENTSPANNUNG



SUCHTVERMEIDUNG/
-ENTWÖHNUNG



SCAN ODER
KLICK MICH!

EDEKA
fit &
gesund
Minden-Hannover

Nutzt du unser Angebot schon?

Deine Krankenkasse und die EDEKA Minden-Hannover finanzieren dir **bis zu zwei Gesundheitskurse pro Jahr!** Du erhältst von deiner Krankenkasse i. d. R. **80% der Kursgebühren** und wir erstatten den **restlichen Eigenanteil**.

Bei Fragen erreichst du das Gesundheitsmanagement unter:

0571 802-70 76 oder gesundheitsmanagement@minden.edeka.de.

Datenschutz

Artikel 13 EU-Datenschutzgrundverordnung – Informationspflicht zum Prozess

Anmeldung, Durchführung und Nachbereitung Vortragsangebote

Name und Kontaktdaten des Verantwortlichen und ggf. seines Vertreters

EDEKA Zentralverwaltungsgesellschaft mbH
Wittelsbacherallee 61
32427 Minden

Kontaktdaten des betrieblichen Datenschutzbeauftragten

EDEKA Minden-Hannover Stiftung & Co. KG
Wittelsbacherallee 61
32427 Minden
datenschutz@minden.edeka.de

Rechtsgrundlage der Datenverarbeitung

Artikel 6 Abs. 1 lit a) EU-DS-GVO

Zwecke der Datenverarbeitung

Anmeldung, Organisation und Durchführung der freiwilligen, in der Freizeit stattfindenden Vortragsangebote des BGM / Familie in Präsenz oder als Onlineveranstaltung

Speicherungsdauer oder Kriterien für die Festlegung der Dauer

Spätestens 1 Woche nach der Veranstaltung werden die Namen, Vornamen und E-Mail-Adressen gelöscht.

Die Anzahl der Teilnehmenden sowie die Zuordnung zum jeweiligen Geschäftsbereich werden zu statistischen Zwecken anonymisiert gespeichert.

Empfänger oder Kategorien von Empfängern der Daten

EDEKA Minden-Hannover Zentralverwaltungsgesellschaft mbH (Personalentwicklung; Geschäftsbereich Personal, Bereich Organisation und Verwaltung und Betriebliches Gesundheitsmanagement)

Hinweise auf die Rechte der Betroffenen

Die betroffene Person hat das Recht, von dem Verantwortlichen eine Bestätigung darüber zu verlangen, ob sie betreffende personenbezogene Daten verarbeitet werden; ist dies der Fall, so hat sie ein Recht auf Auskunft über diese personenbezogenen Daten und auf die in Art. 15 DSGVO einzelnen aufgeführten Informationen.

Die betroffene Person hat das Recht, von dem Verantwortlichen unverzüglich die Berichtigung betreffender unrichtiger personenbezogener Daten und ggf. die Vervollständigung unvollständiger personenbezogener Daten zu verlangen (Art. 16 DSGVO).

Datenschutz

Die betroffene Person hat das Recht, von dem Verantwortlichen zu verlangen, dass betreffende personenbezogene Daten unverzüglich gelöscht werden, sofern einer der in Art. 17 DSGVO einzelnen aufgeführten Gründe zutrifft, z.B. wenn die Daten für die verfolgten Zwecke nicht mehr benötigt werden (Recht auf Löschung).

Die betroffene Person hat das Recht, von dem Verantwortlichen die Einschränkung der Verarbeitung zu verlangen, wenn eine der in Art. 18 DSGVO aufgeführten Voraussetzungen gegeben ist, z.B. wenn die betroffene Person Widerspruch gegen die Verarbeitung eingelegt hat, für die Dauer der Prüfung durch den Verantwortlichen.

Die betroffene Person hat das Recht, Ihre Daten unter den Voraussetzungen von Art. 20 DSGVO in einem strukturierten, gängigen und maschinenlesbaren Format zu erhalten oder sie einem Dritten zu übermitteln.

Die betroffene Person hat das Recht, aus Gründen, die sich aus ihrer besonderen Situation ergeben, jederzeit gegen die Verarbeitung sie betreffender personenbezogener Daten Widerspruch einzulegen. Der Verantwortliche verarbeitet die personenbezogenen Daten dann nicht mehr, es sei denn, er kann zwingende schutzwürdige Gründe für die Verarbeitung nachweisen, die die Interessen, Rechte und Freiheiten der betroffenen Person überwiegen, oder die Verarbeitung dient der Geltendmachung, Ausübung oder Verteidigung von Rechtsansprüchen (Art. 21 DSGVO).

Sie haben das Recht, Daten, die wir auf Grundlage Ihrer Einwilligung oder in Erfüllung eines Vertrags automatisiert verarbeiten, an sich oder an einen Dritten in einem gängigen, maschinenlesbaren Format aushändigen zu lassen. Sofern Sie die direkte Übertragung der Daten an einen anderen Verantwortlichen verlangen, erfolgt dies nur, soweit es technisch machbar ist.

Die betroffene Person hat das Recht, ihre Einwilligung jederzeit zu widerrufen (Art. 7 Abs. 3 DSGVO). Durch den Widerruf der Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung nicht berührt (Recht auf Widerruf).

Jede betroffene Person hat, unbeschadet eines anderweitigen verwaltungsrechtlichen oder gerichtlichen Rechtsbefehls, das Recht auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde, wenn die betroffene Person der Ansicht ist, dass die Verarbeitung der sie betreffenden personenbezogenen Daten gegen die DSGVO verstößt (Art. 77 DSGVO). Die betroffene Person kann dieses Recht bei einer Aufsichtsbehörde in dem Mitgliedstaat ihres Aufenthaltsorts, ihres Arbeitsplatzes oder des Orts des mutmaßlichen Verstoßes geltend machen.

Die zuständige Aufsichtsbehörde ist in Nordrhein-Westfalen

Landesbeauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit Nordrhein-Westfalen

Kavalleriestraße 2-4
40213 Düsseldorf

oder

Postfach 20 04 44
40102 Düsseldorf



MINDEN
HANNOVER

