



## Pressemitteilung des Caritasverbandes Düren-Jülich e. V.

Düren-Jülich  
Nr. 31 | 30.09.2013

### Erster Familienwandertag für Caritasmitarbeiter Wanderung im Rurtal im Rahmen von „cariFIT“

**Düren.** Zu seinem ersten Familienwandertag lud der Caritasverband für die Region Düren-Jülich e.V. am Samstag seine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und deren Familien ein. Von Untermaubach aus machten sich zirka 70 Personen auf die gut 10 km lange Strecke nach Abenden.

Seit Herbst 2012 entwickelt der regionale Caritasverband ein Gesundheitsförderungsprogramm unter dem Namen „cariFIT“ für seine Belegschaft. Darunter sind viele Pflegeberufe, die häufig unter den typischen orthopädischen Beschwerden leiden. Rückenschmerzen sind ein wichtiges Thema, denn Grundpflege ist oftmals schwere körperliche Arbeit. Zum Jahresthema „Gesunde Ernährung“ fanden in den letzten Wochen interne Kochabende statt. Darüber hinaus standen bisher Bewegungsangebote und die Arbeitspausen im Blickpunkt.

Den Anfang machten die Wanderer an der Staumauer in Untermaubach. Dort wurden sie von Kollegen aus dem Caritaszentrum Süd versorgt und die Kinderwagen geländetauglich gemacht. Über eine Obst- und Getränkepause in Zerkall wanderte die Gruppe die zweite Etappe nach Abenden, wo der Tag ab 18.00 Uhr seinen Ausklang mit einem Gottesdienst und anschließendem Grillfest in der Festhalle fand.

Textstatistik:	1.265 Zeichen (mit Leerzeichen); 171 Wörter
Bildunterschriften:	
247	Gut versorgt wurden die Wanderer am Startpunkt von Ellen Hansen-Dichant (li.)
278, 145320	Start zur ersten Etappe
153201	Rurüberquerung. Links das Team der Drogenberatungsstelle
Bildnachweis:	Jendrzey (247, 278) oder Lehwald (320, 201)/caritas. Nutzungsrechte erteilt.
Freigegeben ab:	sofort

Herausgegeben vom  
Caritasverband für die Region Düren - Jülich e.V.  
Pressestelle

Redaktion:  
Erik Lehwald (verantwortlich)

Durchwahl (02421) 481-48

Postfach 100338, 52303 Düren  
Kurfürstenstr. 10-12, 52351 Düren  
Telefon-Zentrale (02421) 481-0  
Telefax (02421) 481-51  
elehwald@gst.caritas-dn.de

*Der Caritasverband für die Region Düren - Jülich e.V. ist der Wohlfahrtsverband der Katholischen Kirche und wirkt an der Gestaltung des kirchlichen und gesellschaftlichen Lebens aktiv mit. Orientierung für das Handeln ist die christliche Botschaft der Nächstenliebe. Durch sein Wirken trägt der regionale Verband seit 1911 zur Glaubwürdigkeit der kirchlichen Verkündigung in der Öffentlichkeit bei und wird gemeinsam mit seinen Partnern zum Solidaritätsstifter in der Gesellschaft.*

*Mit dem Programm „cariFIT“ hat sich der Verband auf den Weg gemacht, das Thema Gesundheit für seine über 950 Angestellten künftig noch stärker in den Blick zu nehmen. So sollen Möglichkeiten der Gesundheitsförderung im Arbeitsalltag, in Freizeit oder auch in der Gemeinschaft mit den Kolleginnen und Kollegen geschaffen werden. Vieles ist dabei in Zukunft im Rahmen von „cariFIT“ möglich und soll von der Belegschaft mitgestaltet werden: von der gesundheitsverträglichen Optimierung von Arbeitsabläufen über Beratungs- und Informationsangebote und Sport- bzw. Gruppenaktivitäten wie Walking, Gymnastik, Badminton, Volleyball bis hin zu Wandertouren.*

>> [Mehr zu den Hilfen der Caritas in Deutschland](#)

Für Rückfragen:

**Erik Lehwald**

Caritasverband für die Region Düren - Jülich e.V.

Pressestelle

Kurfürstenstr. 10-12

52351 Düren

Fon: 02421 / 481-0

Fax: 02421 / 481-51

Mobil: 0163 / 273 1981

Mail: [elehwald@gst.caritas-dn.de](mailto:elehwald@gst.caritas-dn.de)