GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

VERZAHNUNG VON ARBEITS- UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Fotos: © petrabarz/ stock.adobe.com | ©Jürgen Fälchle / stock.adobe.com

Best-Practice-Gesundheit-digital:

Erkenntnisse im Projekt „Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt“ in Rheinland-Pfalz

Thorsten Berschuck, 31.03.2021

Einführung – Projekt „Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt“

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

- Hintergrund:

- Arbeitslosigkeit ist ein erhebliches gesundheitliches Risiko
- beruflicher Einstieg zeitgleich durch eingeschränkte Gesundheit erschwert
- vermehrt psychische Beeinträchtigungen
- längere und häufigere stationäre Behandlungen
- öfter Arzneimittelverordnungen als andere Versichertengruppen
- gleichzeitig geringere Teilnahme an primärpräventiven Angeboten

Einführung – Projekt „Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt“

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

- Hintergrund:

- Präventionsgesetz 2015 auf Bundesebene verabschiedet
- Gesundheitskonferenz benennt 2016 arbeitslose Menschen als vulnerable Zielgruppe
- In der Landesrahmenvereinbarung Prävention von Rheinland-Pfalz 2016 wird der Handlungsbedarf bestätigt.
- Die GKV Rheinland-Pfalz überträgt die Federführung an die Koordinierungsstelle gesundheitliche Chancengleichheit in der LZG

Einführung – Projekt „Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt“

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

- Ergebnisziele

- Verbesserung des Gesundheitsverhaltens
- Steigerung der subjektiven Lebensqualität
- Verbesserung der individuellen Leistungs- und Beschäftigungsfähigkeit
- Aktivierung
- Verbesserung sozialer Teilhabechancen

Einführung – Projekt „Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt“

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

- Zwischenziele und strukturelle Ziele

Verhaltenspräventiv

- Arbeitslose Personen für einen gesundheitsförderlichen Lebensstil gewinnen.
- Erwerbslose Personen an regionale Angebote der Gesundheitsförderung heranführen.
- Jobcenter sensibilisieren und motivieren für Gesundheitsförderung.
- Angebote der Gesundheitsförderung am Bedarf von arbeitslosen Menschen ausrichten.

Verhältnispräventiv

- Jobcenter, Agenturen für Arbeit und Krankenkassen arbeiten regional vernetzt.
- Gesundheitsfördernde Maßnahmen werden ergriffen.
- Arbeitslose Menschen werden partizipativ eingebunden.
- Das Angebote des Jobcenters bzw. der Agentur für Arbeit wird gesundheitsförderlich ausgerichtet.

Einführung – Projekt „Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt“

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

- 3 Standorte ab 2017
- 12 Standorte ab 2018
- 21 Standorte ab 2019

Einführung – Projekt „Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt“

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

- Präventionskurse als Gruppenangebote für erwerbslose Menschen
- Gesundheitstage in den Regionen

- Inhalte niedrigschwellig
- Angebot freiwillig und kostenfrei
- Einstieg jederzeit möglich
- Präventionsthemen: Ernährung, Entspannung, Bewegung, Sucht..
- Anbieterqualifikation nach Leitfaden Prävention

Angebote im Projekt bis März 2020 (Bsp. - Fokus Zielgruppe)

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

Bsp.: Flyer Gesundheitstag Mainz-Bingen

Bsp.: Flyer Einzelngebot

Angebote im Projekt bis März 2020 (Bsp. - Fokus Zielgruppe)

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

ZEIT FÜR MICH

Angebote zum Wohlfühlen

NOVEMBER / DEZEMBER

Fit in den Tag

Gesunde Ernährung leicht gemacht!

TERMIN (MITTWOCH):

27. November 2019
von 10.00–11.30 Uhr

ORT:

Volkshochschule Mainz
Raumnummer siehe Display im Eingangsbereich
Karmeliterplatz 1
55116 Mainz

Das Veranstaltungsangebot steht Ihnen kostenlos zur Verfügung.

Sie brauchen keine Vorkenntnisse und müssen nichts mitbringen.

31
2019

„Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt" – ein Projekt des GKV-Bündnisses für Gesundheit, umgesetzt von der Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit (KGC) in Trägerschaft der

LZG Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.

Über das GKV-Bündnis für Gesundheit:

Das GKV-Bündnis für Gesundheit ist eine gemeinsame Initiative der gesetzlichen Krankenkassen zur Weiterentwicklung und Umsetzung von Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten. Das Bündnis fördert dabei u. a. Strukturaufbau und Vernetzungsprozesse, die Entwicklung und Erprobung gesundheitsfördernder Konzepte, insbesondere für sozial und gesundheitlich benachteiligte Zielgruppen, sowie Maßnahmen zur Qualitätssicherung und wissenschaftlichen Evaluation. Der GKV-Spitzenverband hat gemäß § 20a Abs. 3 und 4 SGB V die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung damit beauftragt, die Aufgaben des GKV-Bündnisses für Gesundheit mit Mitteln der Krankenkassen umzusetzen.

Weitere Informationen: **www.gkv-buendnis.de**

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

GKV Spitzenverband · AOK · BKK Dachverband · IKK · SVLFG · KNAPPSCHAFT · vdek

Fotos: Trifonov_Evgeniy, EBkeehns, Rikdrifonz / istockphoto.com | petrabora, Ron Ulzarbrok, Jacob Lund / istockphoto.com

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

VERANSTALTUNGS-PROGRAMM

Bundesagentur für Arbeit
Agentur für Arbeit Mainz

jobcenter Mainz

Angebote im Projekt bis März 2020 (Bsp. - Fokus Zielgruppe)

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

ZEIT FÜR GESUNDHEIT

Möchten Sie sich etwas Gutes tun?

Hier finden Sie kostenfreie Veranstaltungsangebote zu diesen Themen:

- Spaß an Bewegung
- Fit durch gutes Essen
- Entspannt durch den Alltag
- Ein starkes, widerstandsfähiges Ich

Gemeinsam ist vieles leichter. Bringen Sie einfach jemanden zu den Veranstaltungen mit!

Wir wünschen viel Vergnügen beim Ausprobieren!

Die Fahrtkosten werden gegen Vorlage des Fahrscheins übernommen.

ZEIT FÜR MICH

Angebote zum Wohlfühlen

OKTOBER

Pilates

TERMINE (MITTWOCHS):
9.10. | 16.10. | 23.10. | 30.10.2019
jeweils 12.00–12.45 Uhr

ORT:
Salvea
An der Goldgrube 11
im St. Vincenz & Elisabeth Hospital
55131 Mainz

AquaFitness

TERMINE (DONNERSTAGS):
17.10. | 24.10. | 31.10. 2019
jeweils 10.00–10.45 Uhr

ORT:
Salvea
An der Goldgrube 11
im St. Vincenz & Elisabeth Hospital
55131 Mainz

OKTOBER / NOVEMBER

Zeit für mich

Meine Auszeit vom stressigen Alltag

EIN VORMITTAG MIT ACHTSAMKEITS-, ENTSPANNUNGS- UND YOGAÜBUNGEN

TERMINE (MONTAGS):
14. Oktober | 18. November 2019
jeweils 9.00–13.00 Uhr

ORT:
Volkshochschule Mainz
Raum C2.09
Karmeliterplatz 1
55116 Mainz

ZEIT FÜR MICH

Angebote zum Wohlfühlen

NOVEMBER

Rückenfit!

TERMINE (MITTWOCHS):
6.11. | 13.11. | 20.11. | 27.11.2019
jeweils 12.00–12.45 Uhr

ORT:
Salvea
An der Goldgrube 11
im St. Vincenz & Elisabeth Hospital
55131 Mainz

NOVEMBER / DEZEMBER

Neues Jahr – Neue Ziele

Wie ich meine Ziele erreichen kann!

INFOTERMIN (DONNERSTAG):
14. November 2019 von 10.00–11.00 Uhr

TERMINE (MONTAGS):
21.11. | 28.11. | 5.12.2019
jeweils 9.00–12.00 Uhr

ORT (INFOTERMIN UND KURSTERMINE)
Volkshochschule Mainz
Raumnummer siehe Display im Eingangsbereich
Karmeliterplatz 1
55116 Mainz

COVID-19 UND WAS NUN?
Online-Angebote – Rückblick auf 2020

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

- Mit Beginn der COVID-19-Pandemie sind Präsenzangebote nicht mehr möglich (geplante Veranstaltungen wie bspw. Gesundheitstage werden abgesagt).

- FRAGE: Was ist möglich?
  ANTWORT: Onlineangebote

- Fragen:
  - Welche Plattform ist hierzu geeignet?
  - Zu welchen Zeiten sollen die Angebote stattfinden?
  - Zu welchen Themen können Angebote realisiert werden?
  - Finden sich Kursleiter*innen für diese Angebote?
  - Müssen sich Teilnehmende anmelden?
  - …

COVID-19 UND WAS NUN?
Online-Angebote – Rückblick auf 2020

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

- Onlineangebote – Umsetzung:

- Entscheidung für Zoom als Plattform
- Entscheidung für regelmäßig stattfindende Angebote am Vormittag/Nachmittag
- Entscheidung für Umsetzung der Themen Ernährung, Bewegung, Stressbewältigung
- Entscheidung (zunächst) für Angebote ohne vorherige Anmeldung
- Einbindung bisheriger Kursleiter (aus Präsenzangebot)
- Jedes Angebot wird begleitet (Kursleitung & Projekt-MA)
- Bewerbung über Flyer & Verteilung primär über Maßnahmeträger & JC/AA

Online-Veranstaltungsprogramm – Rückblick auf 2020

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

Zeit für Gesundheit
- ein Online-Angebot für Sie!

Die Gesundheitskurse für erwerbslose Menschen, die wir im Auftrag der gesetzlichen Krankenkassen anbieten, können leider vor Ort im Moment nicht stattfinden.
Aber gerade jetzt ist eine gute „Zeit für Gesundheit“ und wir laden Sie jeden Tag ein, aktiv zu werden.

Online finden Sie ab dem 25.3.2020 täglich ein Angebot für Ihre Gesundheit. Den Zugang erhalten Sie jeden Tag von 10 – 11 Uhr über den Link: https://us04web.zoom.us/j/665388307 .

Mittwoch 10 – 11 Uhr: Entspannung
Gönnen Sie sich auch in der aktuellen Zeit Entspannung und Erholung . Und tanken Sie neue Energie!

Donnerstag 10 – 11 Uhr: Bewegung zu Hause
Wenn Sie fit sind und Ihr Arzt nichts gegen Bewegung sagt, dann machen Sie mit. Alles was Sie brauchen ist in dieser Woche brauchen, ist ein stabiler Stuhl.

Freitag 10 – 11 Uhr: Ernährung
Was gehört zu einer guten Ernährung und welche Lebensmittel sollten Sie einplanen.

Melden Sie uns gerne zurück, wenn Ihnen der Zugang nicht gelungen ist.
Bleiben Sie mit uns im Austausch und gestalten Sie das neue Angebot mit uns zusammen. Nächste Woche geht es weiter und wir freuen uns auf Sie.

Bei Rückfragen und für Ihre Anregungen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.
Mit freundlichen Grüßen

Sandra Helms, shelms@lzg-rlp.de

Bitte entscheiden Sie, welchen Namen Sie verwenden und ob Sie mit Bild erkennbar sein wollen. Zur Teilnahme benötigen Sie einen Internet-Zugang. Die Teilnahme ist auch ohne Mikrophon und Kamera möglich.
Bitte nutzen Sie nutzen Sie möglichst kein begrenztes (Handy-)Datenvolumen!

„Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt“ – ein Projekt des GKV-Bündnisses für Gesundheit, angesiedelt von der Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit (KGC) in Trägerschaft der LZG

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

- Der 1. provisorische Flyer zum Onlineangebot

- Digital-Banner zur Bewerbung

Online-Veranstaltungsprogramm – März/April 2020

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

ZEIT FÜR GESUNDHEIT
Unsere Angebote im April

SICHER IST AUCH FÜR SIE DAS RICHTIGE DABEI

DONNERSTAGS, 1.–29. APRIL 2021 | 10.00–11.00 UHR
Gesunde Ernährung
Erhalten Sie Tipps für eine gesunde Ernährung, nehmen mit uns verschiedene Lebensmittel & Diäten genauer unter die Lupe und erfahren, auf was man beim Einkauf achten sollte.

01.04.2021 Bewusst Essen
Mit Köpfchen durch den Supermarkt

08.04.2021 Bewusst Essen
Unsere Lebensmittel Teil 1: Obst, Gemüse & Getränke

15.04.2021 Bewusst Essen
Unsere Lebensmittel Teil 2: Öle / Fette, Getreideprodukte, tierische Lebensmittel

22.04.2021 Grundlage einer Gewichtsreduktion
Worauf es beim Abnehmen wirklich ankommt!

29.04.2021 Bewusst Essen
Vegetarische und vegane Ernährung – von der richtigen Nahrungsmittelauswahl und Nährstoffversorgung

Entspannt ins Wochenende im April

SAMSTAG, 10. APRIL 2021 | 10.00–11.00 UHR
Innere Ruhe durch äußere Ordnung – Meine Wohnung, meine Oase!
Wie eine schöne Wohnumgebung zu langfristigem Wohlgefühl beitragen kann, vermittelt Ihnen diese Veranstaltung.

SAMSTAG, 27. MÄRZ 2021 | 10.00–11.00 UHR
Wer will denn da schon wieder was?
Erfahren Sie, wie Sie mit Erwartungen von außen gelassener umgehen und selbstliebevoll zu sich stehen können.

Fotos: © petrabarz / stock.adobe.com

ZEIT FÜR GESUNDHEIT
Gesundheits-Café online im April

MITTWOCH, 7. APRIL 2021 | 14.00–15.00 UHR
Motivation und Ressourcen
Wie wir uns selbst motivieren können, Ziele formulieren und erreichen und dadurch persönlich wachsen!

MITTWOCH, 14. APRIL 2021 | 14.00–15.00 UHR
Unsere Zeit mit Corona – Mit Herausforderung umgehen
Ein Austausch über den Umgang mit Herausforderungen in Zeiten von Corona.

MITTWOCH, 21. APRIL 2021 | 14.00–15.00 UHR
Pilates
Was ist Pilates? Wozu ist es gut? Ist es für mich geeignet? Ein Einstieg in Pilates mit leichten Übungen.

MITTWOCH, 28. APRIL 2021 | 14.00–15.00 UHR
Taiji-Qigong
Ein Einstieg mit den 18 Gesundheitsübungen des Taiji-Qigongs.

Abends einfach lecker gemeinsam kochen im April

Unser Ernährungsberater kocht mit Ihnen gemeinsam leckere und einfache Gerichte und gibt wertvolle Tipps und Tricks! Machen Sie mit, gerne auch mit der ganzen Familie.

DONNERSTAG, 8. APRIL 2021 | 18.00–19.00 UHR
Vollkornspaghetti mit Tomaten-Gemüsesauce

DONNERSTAG, 22. APRIL 2021 | 18.00–19.00 UHR
Lauch-Käse-Hackpfanne mit Kartoffeln

Die Rezepte und Zutatenliste finden Sie unter folgendem Link: www.lzg-rlp.de/de/agf-rezeptarchiv.html
Dort finden Sie auch weitere leckere Rezepte zum Nachkochen.

Fotos: © Moostocker, SeventyFour / istockphoto.com

ZEIT FÜR MICH – ZEIT FÜR GESUNDHEIT
Gestalten Sie das ONLINE-Gesundheitsprogramm mit!

Ob Yogakurs, Tipps für eine gesunde Ernährung oder Bewegungsübungen zu Hause – nutzen Sie unser kostenfreies Angebot und probieren es einfach aus.

SIE FINDEN NICHTS PASSENDES?
Dann gestalten Sie doch einfach das Angebot mit und füllen hierfür den Fragebogen unter folgendem Link aus:
https://agf-rlp.limequery.com/913248?lang=de
oder folgen Sie dem QR-Code.

„Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt" – ein Projekt des GKV-Bündnisses für Gesundheit, umgesetzt von der Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit (KGC) in Trägerschaft der LZG Rheinland Pfalz;

LZG Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. www.lzg-rlp.de

02 2020

Über das GKV-Bündnis für Gesundheit:
Das GKV-Bündnis für Gesundheit ist eine gemeinsame Initiative der gesetzlichen Krankenkassen zur Weiterentwicklung und Umsetzung von Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten. Das Bündnis fördert dabei u. a. Strukturaufbau und Vernetzungsprozesse, die Entwicklung und Erprobung gesundheitsfördernder Konzepte, insbesondere für sozial und gesundheitlich benachteiligte Zielgruppen, sowie Maßnahmen zur Qualitätssicherung und wissenschaftlichen Evaluation. Der GKV-Spitzenverband hat gemäß § 20a Abs. 3 und 4 SGB V die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung damit beauftragt, die Aufgaben des GKV-Bündnisses für Gesundheit mit Mitteln der Krankenkassen umzusetzen.

Weitere Informationen: www.gkv-buendnis.de

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

GKV Spitzenverband | AOK Bundesverband | BKK Dachverband | IKK | SVLFG | KNAPPSCHAFT | vdek

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

ZEIT FÜR GESUNDHEIT
Online-Angebote für Sie!

MÄRZ–APRIL 2021

Online-Veranstaltungsprogramm – März/April 2020

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

ZEIT FÜR GESUNDHEIT
Online-Angebote für Sie!

ALLE VERANSTALTUNGEN SIND FREIWILLIG UND KOSTENLOS!

Auch Zuhause können wir viel für unsere Zufriedenheit und Gesundheit tun.

Was zum Beispiel, erfahren Sie bei unseren Kursangeboten rund um Ernährung, Bewegung und unser inneres Gleichgewicht.

Schauen Sie doch mal rein – oder wenn Sie bereits häufiger dabei waren, freuen wir uns auf ein Wiedersehen.

Alle kostenlosen Kursangebote finden Sie auch unter: www.lzg-rlp.de/de/angebote-fuer-erwerbslose-menschen.html

Alle Angebote sind über folgenden Link offen zugänglich, sofern nicht anders angegeben (z.B. bei Kursen mit Anmeldung): https://us04web.zoom.us/j/665388307

Die Zoom-App (www.zoom.us) wird bei der ersten Teilnahme über den Zugangslink automatisch installiert. Eine Anmeldung oder Registrierung ist nicht notwendig.

Bitte entscheiden Sie, welchen Namen Sie verwenden und ob Sie mit Bild erkennbar sein wollen.

Zur Teilnahme benötigen Sie einen Internet-Zugang. Die Teilnahme ist auch ohne Mikrofon und Kamera möglich.

Bitte nutzen Sie möglichst kein begrenztes (Handy-)Datenvolumen!

ZEIT FÜR GESUNDHEIT
Unsere Angebote im März

Entspannt ins Wochenende im März

SAMSTAG, 13. MÄRZ 2021 | 10.00–11.00 UHR
Mit wenig Stress ins Wochenende!
Stress darf nach diesem Impulsseminar „draußen bleiben", und das Wochenende kann entspannt beginnen.

SAMSTAG, 27. MÄRZ 2021 | 10.00–11.00 UHR
Jetzt habe ich aber frei!
Gestalten Sie mit Achtsamkeit die eigene freie Zeit und starten mit uns durch praktische Übungen zum Abschalten und Genießen entspannt ins Wochenende.

DIENSTAGS, 2.–30. MÄRZ 2021 | 10.00–11.00 UHR
Stressbewältigung

02.03.2021 Immer dieser Stress!
Was ist Stress, wie entsteht er, und was hat das mit unserem Alltag zu tun?

09.03.2021 Stress lass nach!
Wie man einen etwas gelasseneren Umgang mit Stress finden kann, ohne dass es dabei noch anstrengender wird.

16.03.2021 Ich sorge für mich im Alltag!
Wie regelmäßige Selbstfürsorge und kleine Pausen Kopf und Alltag befreien können und mehr Kraft für Aufgaben freisetzen.

23.03.2021 Huch, schon so spät?!
Praktische Tipps und Tricks für den täglichen Umgang mit Aufgaben, vielen Anforderungen und der lieben Zeit.

30.03.2021 Heute hebe ich (m)einen Schatz!
Hilfreiche Ressourcen erkennen, annehmen und ausbauen.

DONNERSTAGS, 4.–25. MÄRZ | 10.00–11.00 UHR
Bewegung im Alltag
Wenn Sie fit sind und Ihr Arzt nichts gegen Bewegung sagt, dann machen Sie mit und lernen in jeder Woche neue, einfache Bewegungsübungen für den Alltag kennen.

ZEIT FÜR GESUNDHEIT
Gesundheits-Café online im März

MITTWOCH, 3. MÄRZ 2021 | 14.00–15.00 UHR
Rückenschule
Kleine Übungen für einen gesunden Rücken.

MITTWOCH, 10. MÄRZ 2021 | 14.00–15.00 UHR
AktivA – Aktive Bewältigung von Arbeitslosigkeit
Informationsveranstaltung zum am 24. März beginnenden Stressbewältigungskurs.

MITTWOCH, 17. MÄRZ 2021 | 14.00–15.00 UHR
Was stabilisiert mich in Krisenzeiten?
Stabilisierende Faktoren psychischer Gesundheit.

MITTWOCH, 24. MÄRZ 2021 | 14.00–15.00 UHR
Brain Fit
Kleine Übungen für unser Gedächtnis.

MITTWOCH, 31. MÄRZ 2021 | 14.00–15.00 UHR
Yoga auf dem Stuhl
Leichte Yoga-Übungen auf dem Stuhl.

Entspannung am Abend im März

DONNERSTAG, 11. MÄRZ 2021 | 18.00–19.00 UHR
Wohlspannung am Abend
Wie Sie mit der richtigen Spannung den Tag gut beenden können: Lernen Sie das Konzept der Progressiven Muskelentspannung kennen und lösen Sie Verspannungen, um dann entspannt in den Abend zu starten.

DONNERSTAG, 25. MÄRZ 2021 | 18.00–19.00 UHR
Entspannung mit der Kraft der Phantasie
Wir gehen auf Reisen und nehmen uns eine Auszeit vom Alltag. Mit einer Phantasiereise kommen Sie an einem ruhigen Ort an und starten entspannt in den Abend.

Foto: © georgeclerk / istockphoto.com

ZEIT FÜR GESUNDHEIT
Unsere Angebote im April

DIENSTAGS, 6.–27. APRIL 2021 | 10.00–11.00 UHR
Achtsamkeit: Zur Ruhe kommen und mehr Lebensfreude spüren!

06.04.2021 Achtsamkeit & Alltag
Wozu könnten wir Achtsamkeit brauchen? Und wie geht das? Ein Vortrag mit einführenden Übungen bietet Ihnen Antworten auf diese und andere Fragen.

13.04.2021 Achtsamkeit & Denken
Wie es möglich ist, das Denken in Form von Grübeln irgendwie in den Griff zu bekommen, erfahren Sie in dieser Veranstaltung.

20.04.2021 Achtsamkeit & Fühlen
Gefühle als Segen und Unruhestifter: Wie man sich nicht von ihnen an der Nase herumführen lässt, wird in dieser Veranstaltung über einen Vortrag und praktische Übungen thematisiert.

27.04.2021 Achtsamkeit & Handeln
Gehen Sie mit uns der Frage nach, wie wir innere Ruhe für besonnenes Handeln entwickeln können.

GESCHLOSSENER KURS MIT ANMELDUNG

AktivA – Gemeinsam den Belastungen der Erwerbslosigkeit begegnen!
AktivA ist ein Stressbewältigungstraining, das dabei hilft, die Belastung der Erwerbslosigkeit zu verringern. Sie erhalten hierbei Hinweise und Tipps, wie Sie Stress reduzieren und Ihre Gesundheit stärken können. Kommen Sie zudem mit anderen Gleichgesinnten in Kontakt und tauschen sich über Themen aus, die Sie im Alltag beschäftigen.

TERMINE MITTWOCHS
24.3. | 31.3. | 7.4. | 14.4. | 28.4. | 5.5. | 12.5. und 19.5.2021 jeweils von 9.00-12.00 Uhr

Anmeldung unter:
www.lzg-rlp.de/de/aktiva-online.html

Der Kurs findet Online via Zoom statt (Bild via Videocam erforderlich). Die Zugangsdaten (Zoom-Link) erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Online-Veranstaltungsprogramm März/April

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

- <u>März:</u>
  - Angebote zu den Themen Stressbewältigung und Bewegung finden jeweils dienstags und donnerstags (zwischen 10.00 – 11.00 Uhr) statt.
  - Themen Gesundheitscafé (jeden Mittwoch zwischen 14.00 – 15.00 Uhr):
    - Brain Fit
    - Yoga auf dem Stuhl
    - …
  - Ein Abendangebot findet donnerstags zwischen 18.00 – 19.00 Uhr zum Thema Entspannung statt (2 Termine).
  - Am Wochenende ist ein Angebot zum Thema Stress geplant (2 Termine jeweils am Samstag zwischen 10.00 – 11.00 Uhr).
  - Geschlossener Kurse: AktivA

Online-Veranstaltungsprogramm März/April

- April:
  - Angebote zu Achtsamkeit und Ernährung finden jeweils dienstags und donnerstags am Vormittag statt.
  - Themen Gesundheitscafé:
    - Motivation und Ressourcen
    - Tai Chi
    - …
  - Ein Abendangebot ist donnerstags zwischen 18-19 Uhr zum Thema Ernährung (Gemeinsam kochen) geplant (2 Termine im Monat).
  - Ein Angebot zum Thema Stressbewältigung wird am Wochenende realisiert (2 Termine jeweils am Samstag zwischen 10-11 Uhr).

Online-Veranstaltungsprogramm – Rückblick auf 2020

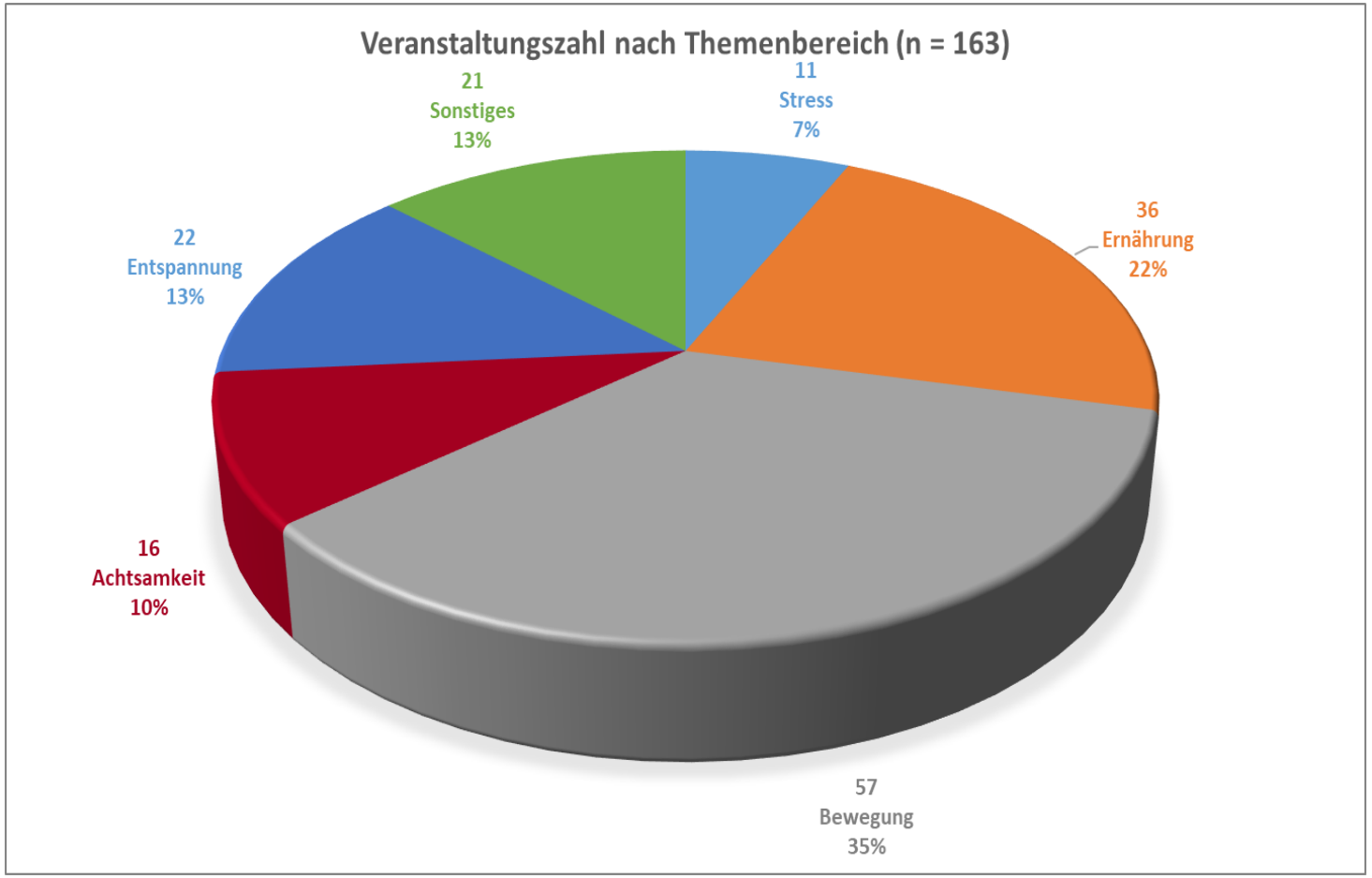
- 2020 konnten von Ende März bis Dezember insgesamt 163 Online-Angebote realisiert werden.

- Das Online-Veranstaltungsprogramm wurde von 1288 Teilnehmenden in Anspruch genommen.

- Die Angebote umfassten die Themen Bewegung (35%), Ernährung (22%), Entspannung (13%), Achtsamkeit (10%), Stressbewältigung (7%) und Sonstiges (13 %).

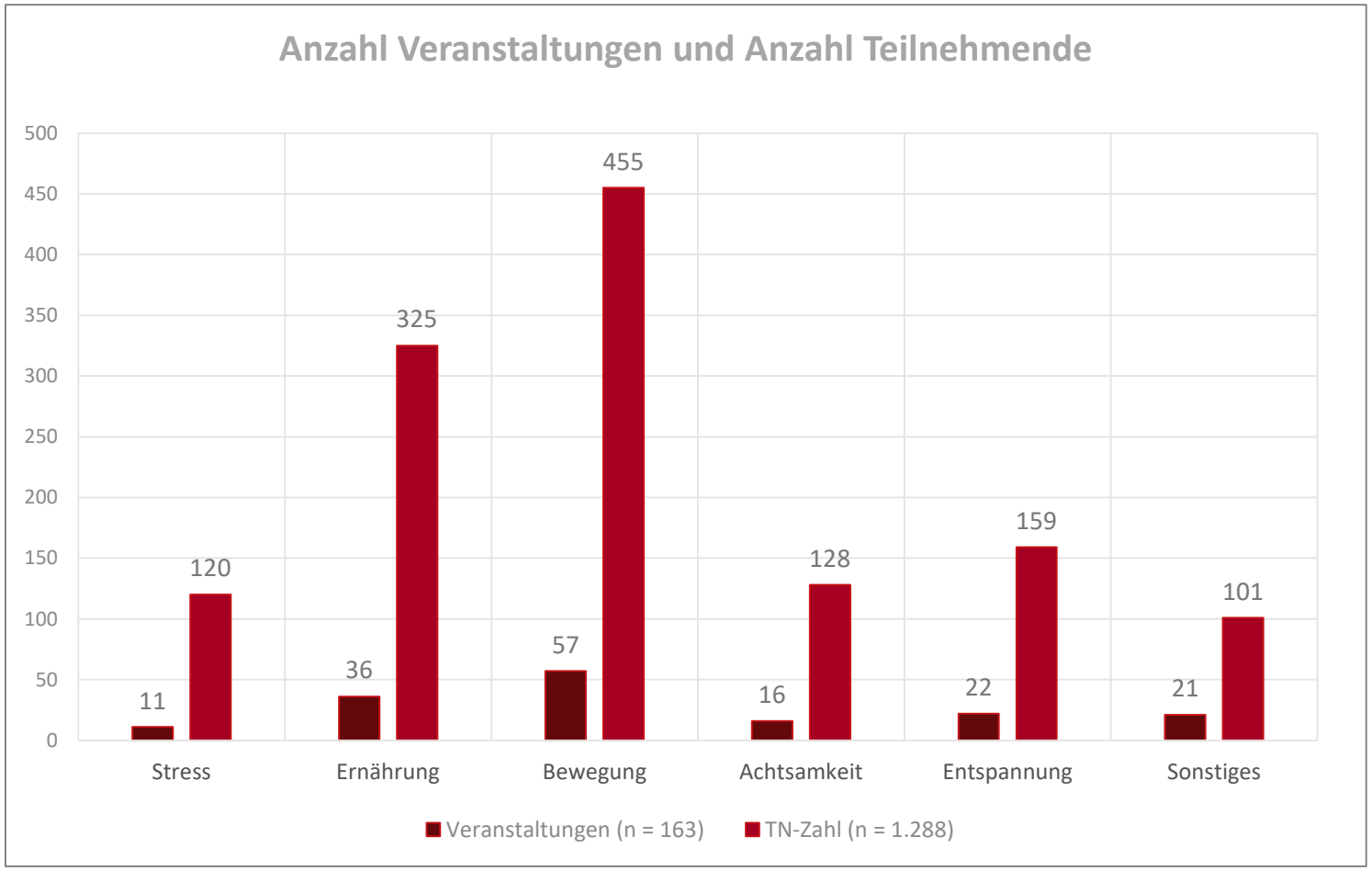
- Durchschnittlich 8 Teilnehmende besuchten ein Angebot.

Online-Veranstaltungsprogramm – Rückblick auf 2020



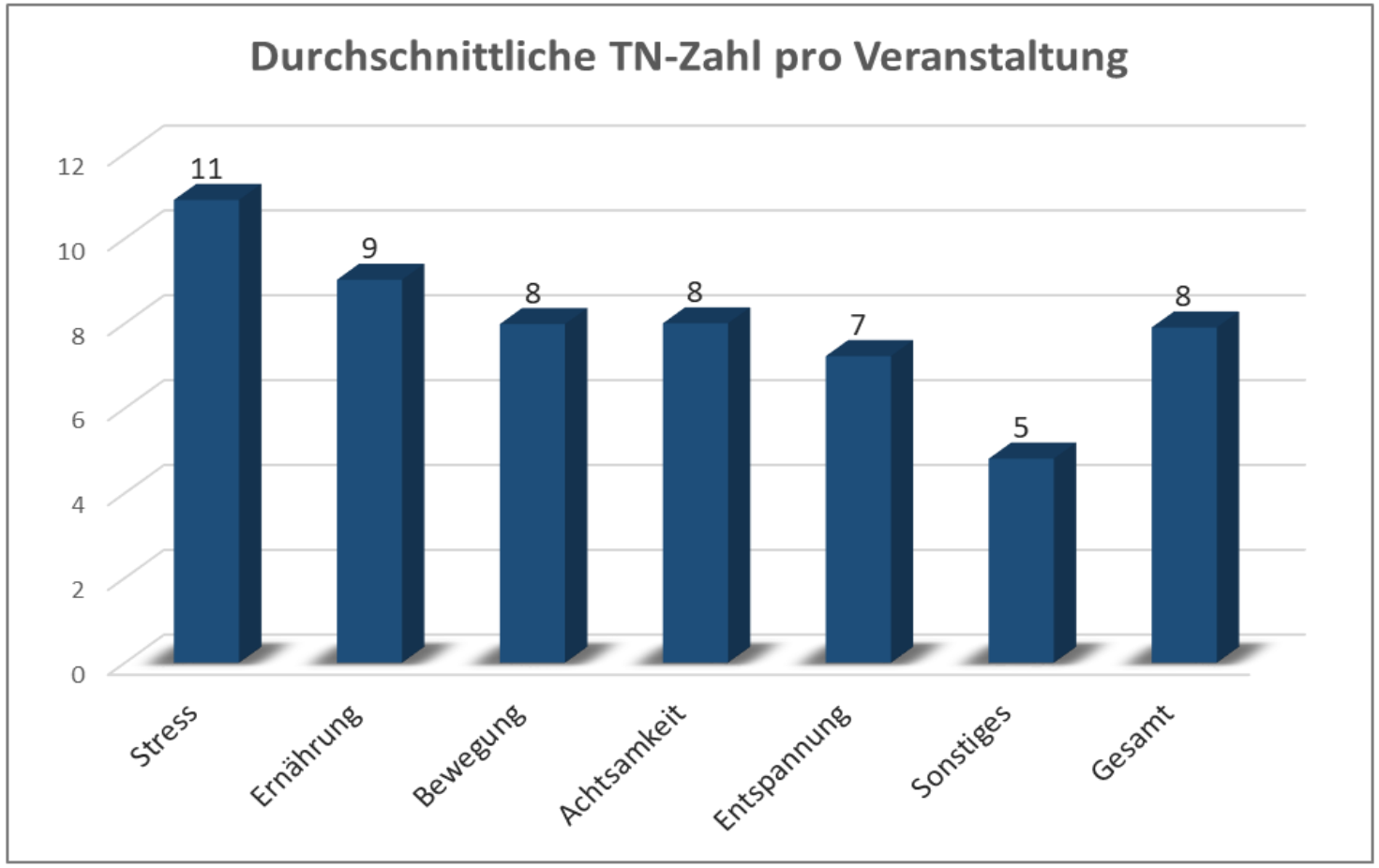
Quelle: Referat AGF | LZG-RLP

Online-Veranstaltungsprogramm – Rückblick auf 2020



Quelle: Referat AGF | LZG-RLP

Online-Veranstaltungsprogramm – Rückblick auf 2020



Quelle: Referat AGF | LZG-RLP

Online-Veranstaltungsprogramm – Rückblick auf 2020

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

- Erfahrungen:

- TN-Zahl über die Zeit sehr unterschiedlich (je nach Thema, Zeit)
- Mitunter auch Fachkräfte im Angebot (zu Anfang)
- Stetige Bewerbung des Angebots nötig
- Anbindung der Teilnehmenden über Feedbackbogen gewinnbringend
- Vormittagsangebot besser angenommen als Nachmittagsangebot
- Zeitdauer des Angebots zu beachten (1h ausreichend)
- Länger andauernde Kurse mit Anmeldung weniger gut besucht
- Setting von Bedeutung:
  - Angebot bietet offene, geschlossene und punktuelle Angebote
- Kursleiter*innen offen für diese Angebote (Einführung in Zoom oftmals genutzt)

Online-Veranstaltungsprogramm – Rückblick auf 2020

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

- Erfahrungen:
- Einbindung Kursleiter*innen im monatlichem Wechsel (nahezu keinen Ausfall)
- Veranstaltungsprogramm bis August monatlich, seit September auf 2 Monate hinweg geplant (Thema Bewerbung mitunter problematisch)
- Gute Erfahrungen mit Zoom (kaum techn. Probleme, leichte Bedienbarkeit)
- Erweiterung des Themenspektrums über die Zeit (Bsp. Yoga)
- Bewerbung über Flyer (digital/print) mit Vorlauf von ca. 3 Wochen notwendig
- Mitgestaltungsmöglichkeit des Veranstaltungsprogramms seitens TN gut angenommen

Online-Veranstaltungsprogramm – Partizipation

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

EINLADUNG ZUR MITGESTALTUNG

ZEIT FÜR MICH – ZEIT FÜR GESUNDHEIT

Gestalten Sie Ihr ONLINE-Gesundheitsprogramm mit!

Ob Yogakurs, Tipps für eine gesunde Ernährung oder Bewegungsübungen zu Hause – nutzen Sie unser kostenfreies Angebot und probieren es einfach aus.

SIE FINDEN NICHTS PASSENDES?

Dann gestalten Sie doch einfach das Angebot mit und füllen hierfür den Fragebogen unter folgendem Link aus:

https://agf-rlp.limequery.com/913248?lang=de

oder folgen Sie dem QR-Code.

Das aktuelle Programm mit allen Kursangeboten finden Sie unter www.lzg-rlp.de/de/angebote-fuer-erwerbslose-menschen.html oder folgen Sie dem QR-Code.

ALLE ANGEBOTE SIND FÜR SIE FREIWILLIG UND KOSTENFREI!

66 2020

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

LZG
Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.

Thorsten Berschuck
Referent
Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung
Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit

Landeszentrale für Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.
Hölderlinstraße 8
55131 Mainz

Telefon 06131 2069-86
Telefax 06131 2069-69
tberschuck@lzg-rlp.de
www.lzg-rlp.de

Fotos: © petrabarz/ stock.adobe.com | ©Jürgen Fälchle / stock.adobe.com

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

Über das **GKV-Bündnis für Gesundheit**:

Das GKV-Bündnis für Gesundheit ist eine gemeinsame Initiative der gesetzlichen Krankenkassen zur Weiterentwicklung und Umsetzung von Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten. Das Bündnis fördert dabei u. a. Strukturaufbau und Vernetzungsprozesse, die Entwicklung und Erprobung gesundheitsfördernder Konzepte, insbesondere für sozial und gesundheitlich benachteiligte Zielgruppen, sowie Maßnahmen zur Qualitätssicherung und wissenschaftlichen Evaluation. Der GKV-Spitzenverband hat gemäß § 20a Abs. 3 und 4 SGB V die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung damit beauftragt, die Aufgaben des GKV-Bündnisses für Gesundheit mit Mitteln der Krankenkassen umzusetzen.

Weitere Informationen: **www.gkv-buendnis.de**