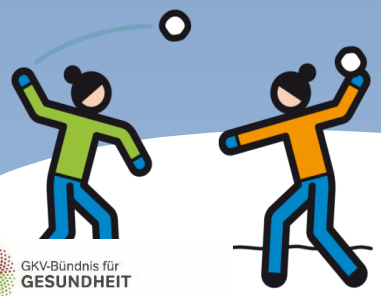
Fit im Team (FiT)

Gesundheitsförderung in der Lebenswelt Tages(förder)stätte

Fachtagung zu inklusiver Gesundheitsförderung am 15.06.2022

Anne Becke, Leben mit Behinderung Hamburg (LmBHH)
Joana Roos-Bugiel, Projekt Gesundheit 25*, Ev. Stiftung Alsterdorf

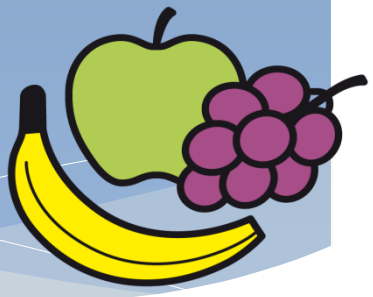
Gesund durch Bewegung



Gesund durch Entspannung

Gesundes Miteinander

Gesund Essen und Trinken



GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

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

LEBEN MIT BEHINDERUNG HAMBURG

Fit im Team(FiT): Was ist das Besondere?

- Gesundheits●förderung in der Lebenswelt Tages(förder)stätte.
- Für Menschen mit komplexen Behinderungen und Fach●kräfte (Tandem).
- Im Mittel ● punkt stehen 4 Kurs-Teile an 4 Tagen (Dauer 2,5 Stunden).

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

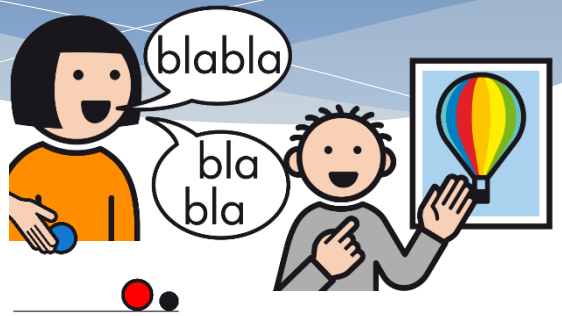
Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

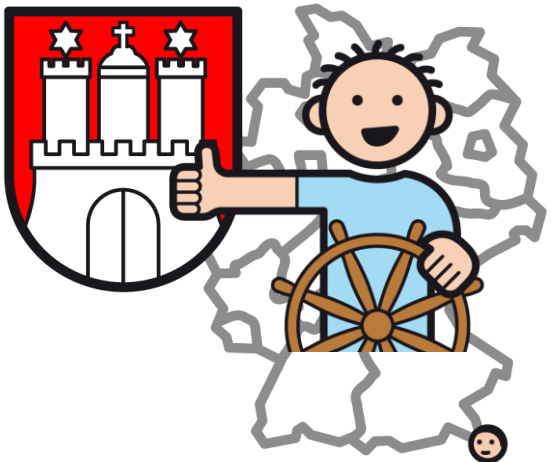
LEBEN MIT BEHINDERUNG HAMBURG

GESUNDHEITSFÖRDERUNG FÜR ALLE!
FIT IM TEAM

Gesundheit 25*

Fit im Team: Wer macht mit?



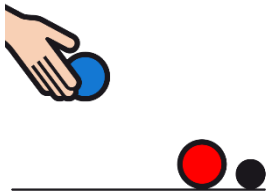


GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

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

HAMBURG
LEBEN MIT BEHINDERUNG

Fit im Team: Die Themen



Modul 1: Gesund durch Bewegung

Modul 2: Gesund durch Entspannung

Modul 3: Gesundes Essen und Trinken

Modul 4: Gesundes Miteinander

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

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

LEBEN MIT BEHINDERUNG HAMBURG

Die Tandem-Idee

- Ein Mensch mit Behinderung und ein Mensch ohne Behinderung bilden ein Team (Tandem)
- Beide lernen neue Dinge.
- Beide helfen sich.
- Zusammen wissen Sie, welche Ideen sie für ihren Alltag nutzen können.
- Sie sorgen dafür, dass die Ideen in der Lebenswelt umgesetzt werden.

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

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

Umsetzung

- Für jeden Durchlauf gilt:
  - Gespräche zur Vorbereitung
  - Aufbau einer Arbeits • gruppe
  - Gespräch: Was läuft gut? Was könnte besser sein?
  - Schulung der Tandems
  - Veränderungen für den Alltag planen
  - Untersuchung: Welche Angebote gibt es im Quartier?

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT
Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

Fit im Team

Foto: Jessica Hruschka 2018

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

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

LEBEN MIT BEHINDERUNG HAMBURG

Foto: Joana Roos-Bugiel 2018; Grafik: Sina Arlt 2018

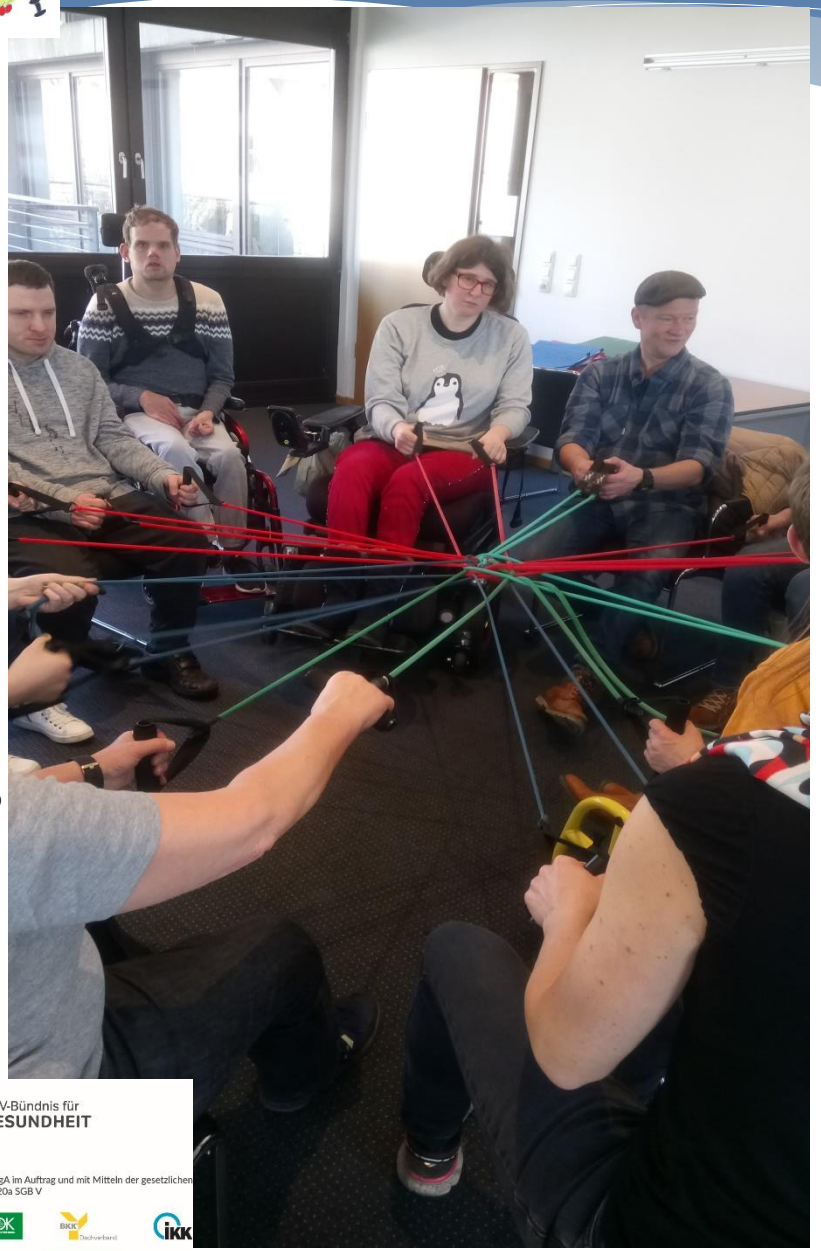
GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

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

LEBEN MIT BEHINDERUNG HAMBURG

GESUNDHEITSFÖRDERUNG FÜR ALLE!
FIT IM TEAM

Gesundheit 25*



Fotos: Joana Roos-Bugiel 2019

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

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

HAMBURG
LEBEN MIT BEHINDERUNG

Foto: Joana Roos-Bugiel 2019; Grafik: Sina Arlt 2019

GESUNDHEITSFÖRDERUNG FÜR ALLE!
FIT IM TEAM

Gesundheit 25*

Foto: Jessica Hruschkal 2018

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

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

HAMBURG
LEBEN MIT BEHINDERUNG

Foto: Joana Roos-Bugiel 2019

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT
Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

GESUNDHEITSFÖRDERUNG FÜR ALLE!
FIT IM TEAM

Gesundheit 25*

Foto: Jessica Hruschkal 2018

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

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

HAMBURG
LEBEN MIT BEHINDERUNG

GESUNDHEITSFÖRDERUNG FÜR ALLE!
FIT IM TEAM

Gesundheit 25*
Bild: Werner Voigt
Die Alstersdorfer Passion, 1984.
© Freunde der Schlumper e.V.

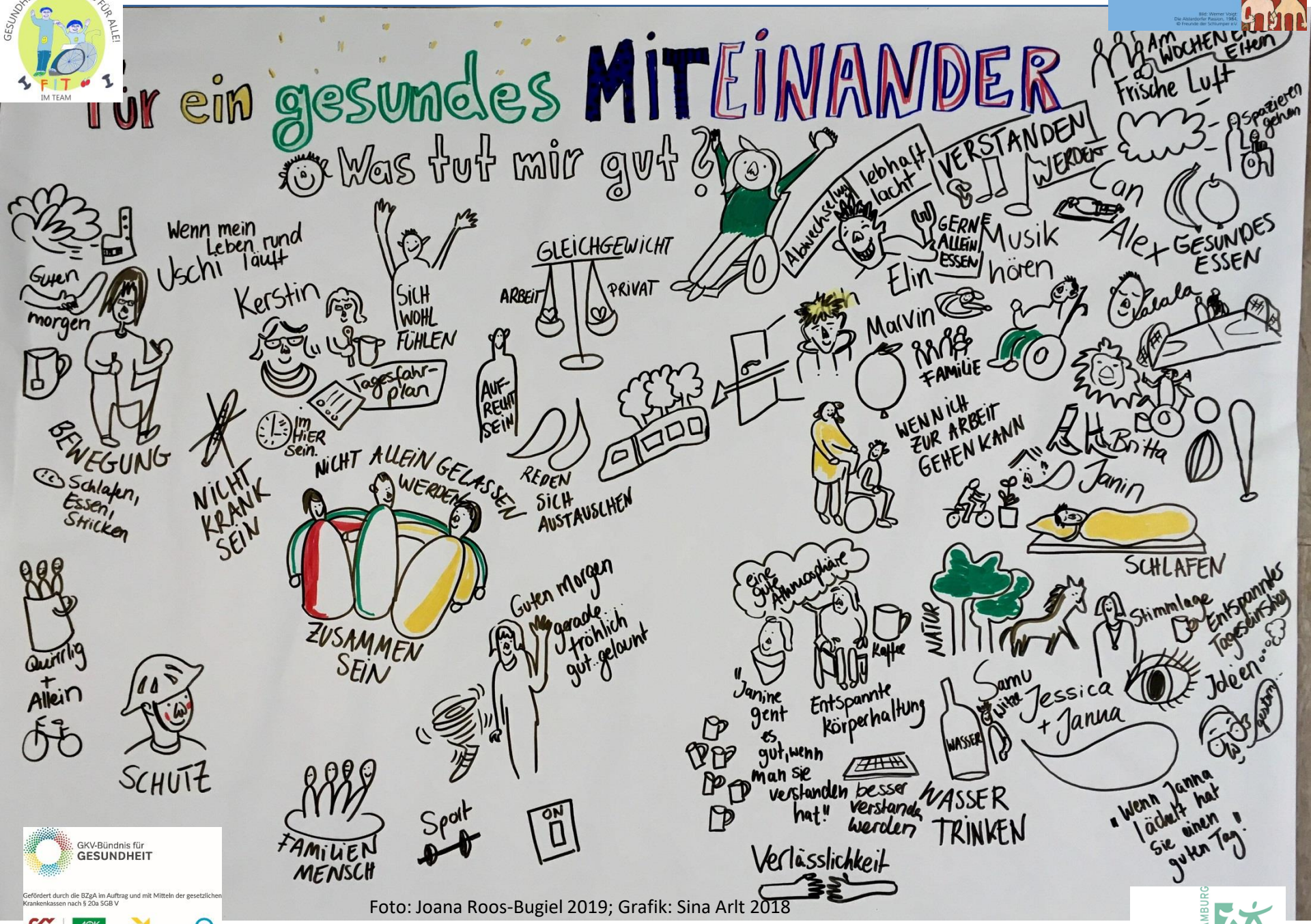


Foto: Joana Roos-Bugiel 2019; Grafik: Sina Arlt 2018

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT
Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

HAMBURG
LEBEN MIT BEHINDERUNG

Meilensteine 2022 bis 2024

- Es soll noch andere Module geben
- Es soll mehr Kursleiter*innen geben
- FiT wird von vielen Menschen gesteuert (Steuerungs-Gruppe und FiT-Beirat)
- Gesundheit soll in allen Tages(förder)stätten wichtiger werden.
- Die „Nachbarschaft“ soll mit machen (Sozialraum)

- Es wird eine externe Evaluation geben

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT
Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

LEBEN MIT BEHINDERUNG HAMBURG

Mach mit im FiT-Beirat

Erstes Treffen für den FiT – Beirat:

Tag: Dienstag, 05. Juli 2022

Zeit: von 16:00 bis 17:30

Ort: Südring 36 (Hamburg Barmbek)

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

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

LEBEN MIT BEHINDERUNG HAMBURG

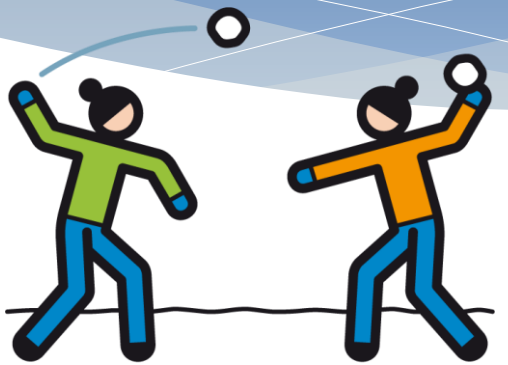
Gibt es Fragen?

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

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

LEBEN MIT BEHINDERUNG HAMBURG

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit



GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

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

LEBEN MIT BEHINDERUNG HAMBURG

FiT-Handreichung und Kontakt:

Joana.Roos-Bugiel@alsterdorf.de

Anne.Becke@lmbhh.de

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

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

LEBEN MIT BEHINDERUNG HAMBURG