



Sehr geehrte Damen und Herren,

dies sind die Themen aus Gesundheitsförderung und Prävention unseres aktuellen Newsletters:

- 2. Mainzer Pflegestammtisch mit Malu Dreyer
- Schulkampagne zur Organspende
- Theaterstück „Alkohölle“
- Jahrestagung der Regionalen Arbeitskreise Suchtprävention
- Bündnis für Familie feiert dreijähriges Bestehen
- Berufsbegleitende Fortbildung „Demenz und Musik“
- Kompetenz im Job - Lehrerfortbildungen
- Seminare „Musik als Schlüssel“
- Fortbildung: Kompetenzen von Führungskräften im Gesundheitsdienst
- Familienservice Januar: Klettern für die ganze Familie
- Familienservice Februar: Kindlicher Trotz
- Gesundheitstelefon: Bewegung im Alter ist wichtig
- Neue Medien
- Termine

2. Mainzer Pflegestammtisch mit Malu Dreyer

Am 4. März 2009 findet ab 19.00 Uhr im Proviant-Magazin in Mainz der 2. Mainzer Pflegestammtisch mit Malu Dreyer statt zum Thema: „Pflege zuhause - aber wie?“

Eingeladen sind interessierte Bürgerinnen und Bürger, pflegende Angehörige, Beschäftigte von Pflegeeinrichtungen und Pflegediensten, sowie Einrichtungsträger, Vertreterinnen und Vertreter von Selbsthilfegruppen, von Pflege- und Krankenkassen, des Medizinischen Dienstes der Krankenversicherung und der Heimaufsicht. Die Pflegestammtische sind ein Forum, das allen am Thema interessierten und in der Pflege engagierten Menschen zum Austausch offen steht.

Sanitätsrat Dr. Günter Gerhardt, Vorsitzender der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG), wird den Gesprächsabend moderieren. Einige geladene Gäste werden von ihren Erfahrungen dazu berichten, welche Hilfen es gibt, wenn man bei Pflegebedarf zuhause bleiben möchte, und darüber mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie Ministerin Dreyer diskutieren.

Ansprechpartnerin bei LZG: Ingeborg Germann, Telefon: 06131 / 20 69 20.

Schulkampagne zur Organspende

Mit dem Ziel das Thema Organspende verstärkt in den Schulen zu thematisieren, hat die Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz (LZG) gemeinsam mit der "Initiative Organspende Rheinland-Pfalz" (IOS-RLP) im letzten Quartal 2008 vier große Fortbildungsveranstaltungen für Lehrkräfte in Mainz, Kaiserslautern, Koblenz und Trier durchgeführt, die auf großes Interesse stießen.

12.000 Menschen warten in Deutschland auf eine Organspende. Täglich sterben Menschen, die auf der Warteliste für eine Organtransplantation stehen, weil sie nicht rechtzeitig das rettende Spendeorgan bekommen. Die vor zwei Jahren unterzeichnete Kooperationsvereinbarung zur Förderung der Organspendebereitschaft zwischen Gesundheitsministerin Malu Dreyer und Partnern aus dem Gesundheitswesen bezieht sich insbesondere auf Lehrerinnen und Lehrer als Multiplikatoren. Die Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz (LZG) hat gemeinsam mit der "Initiative Organspende Rheinland-Pfalz" (IOS-RLP) im letzten Quartal 2008 vier große Fortbildungsveranstaltungen für Lehrkräfte in Mainz, Kaiserslautern, Koblenz und Trier durchgeführt, die auf großes Interesse gestoßen sind.

Eindringlich stellte Moderatorin Clea Buttgerit (MedienCoaching Mainz) das Thema Organspende bei jeder der Veranstaltungen vor und animierte die Pädagogen zu intensiven Diskussionen. Zum Einstieg wurde den Lehrerinnen und Lehrern ein Ausschnitt aus dem Film "Organe gegen Geld" der ARD-Journalisten Tom Michel und Adrian Peter gezeigt. Diese Dokumentation zeigt mit unterschiedlichen Statements von Ärzten, Betroffenen und Wirtschaftswissenschaftlern das ganze Spektrum der zu diskutierenden Fragen rund um das Thema Organspende auf. Die geschilderten ethischen, moralischen, medizinischen, organisatorischen und wirtschaftlichen Aspekte lassen die Zuschauer mitdenken aber auch mitfühlen. Daran anschließend fand Dr. Monika Schmidt von der Deutschen Stiftung Organtransplantation (DSO) besonders aufmerksame und bereits sensibilisierte Zuhörer. Im Mittelpunkt ihres Vortrags stand dabei die Voraussetzung für eine Organspende, also wie der Hirntod beim Menschen diagnostiziert wird. An dieser Stelle war es auch möglich über die Urangst, bei "lebendigem Leib geplündert" zu werden, ins Gespräch zu kommen und diese auszuräumen. Sehr überzeugend war auch der Beitrag von Hans Peter Wohn, der als Vertreter der Patientenverbände und selbst Betroffener eindringlich die Argumente vorbrachte, die für die Organspende sprechen. Insgesamt profitierten alle vier Veranstaltungen sowohl von den kompetenten und überzeugenden Referenten, als auch von den engagierten Redebeiträgen der Lehrkräfte. Neben der Box mit den Unterrichtsmaterialien nahmen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer noch Tipps mit, wo man entsprechende Songs aus dem Internet herunterladen kann.

Die LZG setzt sich auch weiterhin dafür ein, dass Lehrkräfte das Thema Organspende ab der 10. Schulklasse in den Unterricht einbringen oder an Projekttagen umsetzen und bietet dafür neben weiteren Fortbildungsveranstaltungen 2009 auch individuelle Unterstützung an.

Ansprechpartnerin bei der LZG: Ingeborg Germann, Telefon: 06131 / 20 69 20

Theaterstück „Alkohölle“

Das Theaterstück "Alkohölle" zur Alkoholprävention im Kontext von Jugendschutz, das beim Fachtag "Schutz und/oder Eigenverantwortung" der Fachstelle "Prävention der Glücksspielsucht" des Büros für Suchtprävention der LZG im Herbst 2008 vorgestellt worden ist, wird 2009 in fünf Regionen aufgeführt, in Ergänzung zur dortigen Arbeit zu Suchtprävention und Jugendschutz.

Beim Fachtag "Schutz und/oder Eigenverantwortung" der Fachstelle "Prävention der Glücksspielsucht" des Büros für Suchtprävention der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) wurde im Herbst 2008 das Theaterstück "Alkohölle" zur Alkoholprävention im Kontext von Jugendschutz vorgestellt. Die Geschichte handelt von der 19 Jahre alten Lena, die ein Praktikum in der Werbeagentur ihrer Tante macht. Sie ist alleine, als der Auftrag einer Spirituosenfirma hereinkommt - für die Bewerbung eines Alcopop. Lena nimmt an, denn mit diesem Thema kennt sie sich aus. Ihre Tante jedoch lehnt diesen Auftrag ab. Und eine spannende Diskussion beginnt.

In der Folge konnten sich Institutionen der Präventionsarbeit aus den Regionen um eine Aufführung des Stücks im Rahmen ihres Angebots bewerben. Aus den eingereichten Präventionskonzepten zu diesem Thema wählte das Büro für Suchtprävention fünf Regionen aus, deren suchtpreventive Maßnahmen und Arbeit zum Jugendschutz vorbildlichen und innovativen Charakter haben und in dessen Ergänzung das Theaterstück "Alkohölle" im Jahr 2009 aufgeführt werden soll.

Hier die ausgewählten Regionen, mit zuständiger Institution und Ansprechpartner:

- Kaiserslautern, Jugend- und Drogenberatung Release, Gerd Laub
- Bad Kreuznach, Caritasverband für die Region Rhein-Hunsrück-Nahe e.V. Suchtberatung
- Fachstelle für Suchtprävention; Heinz-Jürgen Menche
- Weißenthurm, Verbandsgemeindeverwaltung Jugendpflege/Kommunale Jugendarbeit, Sven Normann
- Neuwied, Städtisches Kinder- und Jugendbüro, Horst-Peter Robiller
- Germersheim, Kreisverwaltung Germersheim Kreisjugendamt/Jugendförderung, Jeanette Zikko

Ansprechpartnerin bei der LZG: Nina Roth, Telefon: 06131 / 20 69 42

Jahrestagung der Regionalen Arbeitskreise Suchtprävention

Der Schwerpunkt der Jahrestagung der Regionalen Arbeitskreise Suchtprävention in Rheinland-Pfalz lag 2008 auf Angeboten und Informationen zum Thema Alkoholkonsum von Jugendlichen. Die Fachvorträge zu geschlechtsspezifischen Besonderheiten und der Motivation von Jugendlichen zum Konsum von Alkohol wurden durch Workshops mit konkreten Anregungen für die Praxis ergänzt. Die knapp 140 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus der Praxis der Suchtprävention zeigten das große Interesse und den deutlichen Bedarf am Thema Prävention von Alkoholmissbrauch.

Der Schwerpunkt der Jahrestagung der Regionalen Arbeitskreise Suchtprävention in Rheinland-Pfalz lag 2008 auf Angeboten und Informationen zum Thema Alkoholkonsum von Jugendlichen. Bei den Fachvorträgen der Veranstaltung Ende des Jahres in Mainz standen geschlechtsspezifische Besonderheiten und die Motivation von Jugendlichen zum Konsum von Alkohol im Mittelpunkt. Die Workshops ergänzten diese Informationen mit konkreten Anregungen für die Praxis. Beiträge zum Einsatz von Methoden, dem jugendspezifischen Umgang zum Thema Alkohol und Beispiele aus der Schweiz zum Umgang mit extremem Konsumverhalten bildeten einen informativen Rahmen für den fachlichen Austausch.

Die knapp 140 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus der Praxis der Suchtprävention dokumentierten das große Interesse und den deutlichen Bedarf am Thema Prävention des Alkoholmissbrauchs.

Zu den Regionalen Arbeitskreisen Suchtprävention haben sich in Rheinland-Pfalz Fachkräfte aus Suchtberatungsstellen, Jugendämtern, Gesundheitsämtern, Schulpsychologischen Diensten, Jugendarbeit, Schulen, Kindertagesstätten und anderen Einrichtungen zusammengeschlossen, um suchtvorbeugende Maßnahmen in ihren Regionen aufeinander abzustimmen und weiter zu entwickeln.

Der inhaltliche Schwerpunkt der Arbeitskreise liegt in der suchtvorbeugenden Arbeit mit Jugendlichen in der offenen Jugendarbeit und in der Schule. Viele Arbeitskreise bieten auch suchtvorbeugende Projekte in Kindertagesstätten an. Darüber hinaus führen die Arbeitskreise Informationsveranstaltungen, Arbeitsgemeinschaften und Seminare für pädagogische Multiplikatorinnen und Multiplikatoren durch. Elternarbeit ist ein wichtiger Bestandteil der Präventionsarbeit. Die Federführung liegt in der Regel bei einer Fachkraft der örtlichen Suchtberatungsstelle oder des Jugendamtes.

Das Büro für Suchtprävention der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) unterstützt die Regionalen Arbeitskreise im Auftrag des Ministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Familie und Frauen.

Das Büro fördert den landesweiten Informations- und Erfahrungsaustausch, führt in Kooperation mit Regionalen Arbeitskreisen regionale Informationsveranstaltungen und Seminare durch, veranstaltet landesweite Seminare für Mitglieder der Regionalen Arbeitskreise, bietet fachliche Beratung und stellt Arbeitsmaterialien zur Verfügung.

Kontaktadressen der Regionalen Arbeitskreise finden Sie unter www.lzg-rlp.de .

Ansprechpartnerin bei der LZG: Sandra Helms, Telefon: 06131 / 20 69 24.

Bündnis für Familie feiert dreijähriges Bestehen

Im Dezember feierte das Lokale Bündnis für Familie Mainz-Bingen sein dreijähriges Bestehen. Der Geschäftsführer der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz, Jupp Arldt, gratulierte und wünschte dem Bündnis "noch viele weitere kreative Ideen und Innovationen für die Verbesserung der Lebenssituationen von Familien im Landkreis Mainz-Bingen".

Im Dezember feierte das Lokale Bündnis für Familie Mainz-Bingen sein dreijähriges Bestehen. Der Geschäftsführer der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz, Jupp Arldt, gratulierte und wünschte dem Bündnis "noch viele weitere kreative Ideen und Innovationen für die Verbesserung der Lebenssituationen von Familien im Landkreis Mainz-Bingen".

Seit der Gründung im Jahr 2005 hat das Bündnis neun Projektgruppen ins Leben gerufen. In einem Koordinierungskreis werden die Aktivitäten des Bündnisses geplant und abgestimmt. Das Bündnis engagiert sich in den Bereichen Familienpatenschaften, Ausbildungspatenschaften, Miteinander der Generationen, Pädagogische Unterstützung von Elternhaus und Schule sowie kompatible Öffnungszeiten von Kita, Schule und Betrieb. Weitere Projekte gibt es in den Bereichen Erziehungs- und Familienkompetenz, Ehrenamtsmanagement und der Förderung von Naturwissenschaften, Technik und Medienkompetenz bei Mädchen.

Die bei der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz angesiedelte VIVA-Familia-Serviceestelle für lokale Bündnisse unterstützt die Arbeit der Familienbündnisse auf Landesebene. Aufgabe der VIVA-Familia - Serviceestelle für lokale Bündnisse ist es, lokale Bündnisse für Familie in Rheinland-Pfalz zu initiieren, zu moderieren und zu koordinieren. Weitere Informationen finden Sie unter www.lokale-buendnisse-rlp.de.

Ansprechpartnerin bei der LZG: Sabine Gaidetzka, Telefon: 06131 / 20 69 28

Berufsbegleitende Fortbildung "Demenz und Musik"

Demenz ist die häufigste und folgenreichste Erkrankung im Alter. Nahezu alle betroffenen Menschen empfinden Musik und das Singen vertrauter Lieder als angenehm. Im Auftrag und in Kooperation mit der Landesmusikakademie Rheinland-Pfalz bietet die LZG eine berufsbegleitende Fortbildung zum Thema "Demenz und Musik" für Fachkräfte in der ambulanten und stationären Pflege an.

Demenz ist die häufigste und folgenreichste Erkrankung im Alter. Nahezu alle betroffenen Menschen empfinden Musik und das Singen vertrauter Lieder als angenehm. Ziel dieser Fortbildungsveranstaltung ist die Verbesserung der Lebensqualität für dementiell erkrankte Menschen. Die Musik ist Kommunikations- und Ausdrucksmedium und fördert die Stärkung bzw. Aufrechterhaltung eines emotionalen Gleichgewichts sowie die Wahrnehmung des Selbstbildes und der Identität.

Diese berufsbegleitende Fortbildung in fünf Zeitblöcken richtet sich an Fachkräfte in der ambulanten und stationären Pflege, mit Einschränkung auch an ehrenamtlich tätige, musikalisch vorgebildete Menschen als Multiplikatoren in Einrichtungen und pflegenden Familien. Zugangsvoraussetzung ist ein abgeschlossenes Hochschulstudium oder eine Pflegeausbildung mit praktischer Berufserfahrung. Zur Feststellung der Aufnahmevoraussetzung bitten wir um eine Kurzbewerbung mit beruflichem und musikalischem Lebenslauf.

Die Fortbildung wird im Auftrag und in Kooperation mit der Landesmusikakademie Rheinland-Pfalz und der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. durchgeführt und schließt mit einem Zertifikat der Fachhochschule Münster, Fachbereich Sozialwesen ab.

Termine:	16.-17. Februar 2009 23.- 24. April 2009 08.- 09. August 2009 23. - 24. September 2009 20.- 21. November 2009
Uhrzeit:	jeweils 9.30 bis 16.00 Uhr
Tagungsort:	Landesmusikakademie Rheinland-Pfalz Am Heinrichshaus 2 56566 Neuwied-Engers
Leitung:	Prof. Dr. H. H. Wickel FH Münster/ Fachbereich Sozialwesen: Musikpädagogik/ Musikgeragogik Prof. Dr. Theo Hartogh Hochschule Vechta: Musikpädagogik/ Musikgeragogik

Monika Bittmann
Gerontopsychiatrische Fachkraft/Schwerpunkt Demenz

Ansprechpartnerin bei der LZG: Ingeborg Germann, Telefon: 06131 / 20 69 20

Kompetenz im Job - Lehrerfortbildungen

Die Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) bietet im ersten Halbjahr 2009 Fortbildungsveranstaltungen für Lehrerinnen und Lehrer an, zu den Themen „Soziales Kompetenztraining für die Schule“, „Zeit- und Stressmanagement“ sowie „Gesundheitsförderung und Lernen“.

Soziales Kompetenztraining für die Schule – ein gesundheitsförderndes Seminar zur Stärkung der Beratungs- und Methodenkompetenz von Lehrkräften – Block II

Termin: 29. Januar – 01. Februar 2009, IFB-Nr.: 91LZG0101

Teilnehmer: Lehrkräfte und Schulsozialarbeiter aller Schulen

Veranstaltungsort: Jugendherberge Bad Ems

Referent: Hansgeorg Schmid, Dipl.-Psych., freier Schulpsychologe

Teilnahmegebühr: 180 € pro Block

Anmeldung/ Information: Helmut Hafemann, LZG, Tel.: 06131/2069-18;
E-Mail: hhafemann@lzg-rlp.de

Zeit- und Stressmanagement für Lehrkräfte

Termin: 11.- 12. Februar 2009, IFB-Nr.: 913550101

Leitung: Dr. Peter Sabel, IFB – Helmut Hafemann LZG

Referent: Franz Gigout, Supervisor

Teilnehmer: Lehrkräfte aller Schulen

Anmeldung: Dr. Peter Sabel, IFB, Tel.: 06742/871017,
E-Mail: sabel@ifb.bildung-rp.de

Information: Helmut Hafemann, LZG, Tel.: 06131/2069-18,
E-Mail: hhafemann@lzg-rlp.de,
Dr. Peter Sabel, IFB, Tel.: 06742/871017,
E-Mail: sabel@ifb.bildung-rp.de

Vom Klettersteig zum Geocaching – Schulwandern, Gesundheitsförderung und Lernen

Termin: 06. Mai 2009 – IFB-Nr.: 913550201

Leitung: Dr. Peter Sabel, IFB – Helmut Hafemann LZG

Referent: Georg Sprung, Erlebnispädagoge
Tanja Kaiser, Dipl.-Geographin

Teilnehmer: Lehrkräfte aller Schulen, Schulsozialarbeiter, päd. Personal

Anmeldung: Dr. Peter Sabel, IFB, Tel.: 06742/871017,
E-Mail: sabel@ifb.bildung-rp.de

Informationen: Helmut Hafemann, LZG, Tel.: 06131/2069-18,
E-Mail: hhafemann@lzg-rlp.de,
Dr. Peter Sabel, IFB, Tel.: 06742/871017,
E-Mail: sabel@ifb.bildung-rp.de

Ansprechpartner bei der LZG: Helmut Hafemann, Telefon: 06131 / 20 69 18

Seminare „Musik als Schlüssel“

Im Rahmen der Demenzkampagne bietet die LZG auch im Jahr 2009 in Kooperation mit der Landesmusikakademie Rheinland-Pfalz weitere Seminare zum Thema „Musik als Schlüssel“ zur Möglichkeit der Verständigung mit demenzkranken Menschen an.

Aufgrund der unverändert großen Nachfrage bietet die LZG im Rahmen der Demenzkampagne und in Kooperation mit der Landesmusikakademie Rheinland-Pfalz auch im Jahr 2009 weitere Seminare zum Thema Demenz und Musik an. Die Fortbildungskurse zu Möglichkeiten der Verständigung mit demenzkranken Menschen durch die Musik richten sich an Fachkräfte in der Betreuung und Beratung von Familien, die einen an Demenz erkrankten Angehörigen pflegen und an ehrenamtliche Betreuerinnen und Betreuer von demenzkranken Menschen.

Termine: 02.- 03. März 2009
04.- 05. März 2009
24.-25. August 2009
26.- 27. August 2009

Uhrzeit: jeweils 10:00 bis 16:00 Uhr

Tagungsort: Landesmusikakademie Rheinland-Pfalz
Am Heinrichhaus 2
56566 Neuwied-Engers

Leitung: Prof. Dr. Hans Hermann Wickel
FH Münster/ Fachbereich Sozialwesen:
Musikpädagogik/ Musikgeragogik

Prof. Dr. Theo Hartogh
Hochschule Vechta: Musikpädagogik/ Musikgeragogik

Monika Bittmann
Gerontopsychiatrische Fachkraft/ Schwerpunkt Demenz

Ansprechpartnerin bei der LZG: Ingeborg Germann, Telefon: 06131 / 20 69 20.

Fortbildung: Kompetenzen von Führungskräften im Gesundheitsdienst

Die erfolgreiche Arbeit in Führungspositionen des öffentlichen Gesundheitsdienstes erfordert bestimmte Kompetenzen. Dieses Seminar-Angebot der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) bietet Gelegenheit, Kernkompetenzen zu benennen und eigene Perspektiven und Ziele zu formulieren. Es werden konkrete Schritte aufgezeigt, wie diese Ziele erreicht werden können.

Die erfolgreiche Arbeit in Führungspositionen des öffentlichen Gesundheitsdienstes erfordert bestimmte Kompetenzen. Welche Voraussetzungen brauchen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Führungspositionen, um die an sie gestellten Aufgaben und Anforderungen erfolgreich wahrnehmen zu können? Dieses Seminar der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) bietet Gelegenheit, Kernkompetenzen zu benennen und eigene Perspektiven und Ziele zu formulieren. Es werden konkrete Schritte aufgezeigt, wie diese Ziele erreicht werden können.

Inhalte:

- Das eigene Verhältnis zu Führungspositionen reflektieren
- Erfolgsblockaden erkennen und auflösen
- Die eigene Disposition für Führungsaufgaben definieren

- Wichtige Kompetenzen einer Führungskraft
- Die persönliche Zielsetzung festlegen

Termin: 18.-19. März 2009, 10:00 bis 16:00 Uhr

Tagungsort: Landgasthaus Arnoth, 54483 Kleinich

Kosten: 165€ (inkl. Verpflegung und Übernachtung)

Tagungsleitung: Gisela Abts
Erwachsenenbildnerin und Organisationsmanagerin

Bitte beachten Sie, dass die Teilnehmerzahl auf 14 Teilnehmerinnen und Teilnehmer beschränkt ist.

Ansprechpartnerin bei der LZG: Ingeborg Germann, Telefon: 06131 / 20 69 20.

Familienservice Januar: Klettern für die ganze Familie

In den nasskalten Wintermonaten kehrt bei vielen Menschen ein latenter Bewegungsmangel ein. Dabei gibt es viele Möglichkeiten, auch im Winter aktiv zu sein - zum Beispiel beim Indoor-Klettern in bundesweit etwa 200 Kletterhallen. Im Januar lautet das Thema des Familien-Service der VIVA-Familia-Serviceestelle für lokale Bündnisse unter www.familienservice-rlp.de "Klettern - ein Wintersport für die ganze Familie".

In den nasskalten Wintermonaten kehrt bei vielen Menschen ein latenter Bewegungsmangel ein. Dabei gibt es viele Möglichkeiten, auch im Winter aktiv zu sein - zum Beispiel beim Indoor-Klettern in bundesweit etwa 200 Kletterhallen. An Indoor-Kletterwänden sind Griffe verschiedener Größe und in unterschiedlichen Abständen montiert. So ergeben sich unterschiedliche Routen und Schwierigkeitsgrade - für Anfänger und Fortgeschrittene. Da man immer von einem Partner gesichert werden muss, ist Klettern ein gemeinschaftlicher Sport, gut geeignet zum Beispiel für die Familie. Im Januar lautet daher das Thema des Familien-Service der VIVA-Familia-Serviceestelle für lokale Bündnisse unter www.familienservice-rlp.de "Klettern - ein Wintersport für die ganze Familie".

Ansprechpartnerin bei der LZG: Sabine Gaidetzka, Telefon 06131 / 20 69 28

Familienservice Februar: Kindlicher Trotz

"Kindlicher Trotz" lautet im Februar 2009 das Thema des Familien-Service der VIVA-Familia-Serviceestelle für lokale Bündnisse unter www.familienservice-rlp.de.

Im Februar 2009 lautet das Thema des Familien-Service der VIVA-Familia-Serviceestelle für lokale Bündnisse "Kindlicher Trotz". Hier wird es um die Frage gehen, wie denn eigentlich "Trotz" bei einem Kinde einzuschätzen ist und wie die Erwachsenen auf diesen adäquat reagieren können. Trotz muss nicht immer von vornherein als ausschließlich negativ angesehen werden. Bei allem Verständnis für den gesunden Trotz stellt sich allerdings auch die Frage, wie von den Eltern dem trotzigem Kind Grenzen und Alternativen aufgezeigt werden können, bzw. welches die angemessene Reaktion gegenüber einem trotzigem Kind ist.

Ansprechpartnerin bei der LZG: Sabine Gaidetzka, Telefon 06131 / 20 69 28

Gesundheitstelefon: Bewegung im Alter ist wichtig

Das Gesundheitstelefon ist ein Angebot der LZG. Im 14-tägigen Wechsel werden aktuelle Gesundheitsthemen aufbereitet, die sowohl im Internet als auch per Ansagedienst unter der Nummer 06131 / 20 69 30 abrufbar sind.

Der aktuelle Beitrag im Januar informiert über die positiven Auswirkungen von Bewegung für die Gesundheit, gerade auch im fortgeschrittenen Alter. Im Februar stehen die Themen "Hilfe bei Allergien" (1. bis 15. Februar) und "Bewusste Ernährung" (16. bis 28. Februar) auf dem Programm.

Mit 50, 60 oder 80 Jahren noch mit Sport anzufangen - das scheint vielen Menschen zu mühsam und ohnehin zu spät. Doch mehr Bewegung wirkt sich in jedem Lebensalter positiv auf die Gesundheit aus. Sport ist wichtig für das Herz-Kreislaufsystem, für die Knochen und Gelenke, für das Gehirn, das Immunsystem und die Organe. Denn unser Körper ist eigentlich von der Natur her daran angepasst, sich ausdauernd zu bewegen und überflüssige Energie für den Bedarfsfall in Form von Fett zu speichern. Weil wir uns in der modernen Gesellschaft nicht mehr ausreichend bewegen, wachsen die Arterien mit Ablagerungen zu, was insbesondere der Durchblutung von Herz und Hirn nicht bekommt. Herzinfarkt und Schlaganfall sind zwei der möglichen Folgen. Weil wir die meiste Zeit des Tages im Sitzen verbringen, versteifen die Gelenke und die Muskeln verkümmern. Haltungsschäden, Gelenkverschleiß und Osteoporose resultieren daraus. Und weil wir durch die mangelnde Bewegung zu wenige Kalorien verbrauchen und zu viel Fett ansetzen, entwickeln sich Stoffwechselstörungen wie Diabetes und erhöhtes Blutfett. Viele dieser Krankheiten sind nicht unmittelbar tödlich, führen aber oft zu Beschwerden und schränken die Lebensqualität ein.

Wie man durch mehr Bewegung Krankheiten vorbeugen und die Gesundheit verbessern kann, wie Bewegung in den Alltag eingebaut werden kann und welche Sportarten auch für ältere Einsteiger geeignet sind, erfährt man vom 16. bis 31. Januar 2009 über das Gesundheitstelefon der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) unter Tel. 06131 / 20 69 30. Im Februar stehen die Themen "Hilfe bei Allergien" (1. bis 15. Februar) und "Bewusste Ernährung" (16. bis 28. Februar) auf dem Programm.

Ansprechpartnerin bei der LZG: Sigrid Hansen, Tel. 06131 / 20 69 15

Neue Medien

Im LZG-Shop sind zahlreiche neue Medien erhältlich. Das Spektrum reicht von der CD „Musik und Demenz“ über das Themenheft „Kinderbetreuung“ der Reihe „Im Blickpunkt – Lokale Bündnisse“, bis hin zur Elterninformation „Komasaufen“ und vielem anderen mehr.

Eine Übersicht über die neu erhältlichen Medien finden Sie unter http://www.lzg-rlp.de/html/medien_neumедien.html

Das ganze Angebot des LZG-Shops finden sie unter <http://www.lzg-rlp.de/html/medien.html>

Termine

Termine der LZG, von der Auftaktveranstaltung zur Kampagne „Mach Dir nix vor“, über Treffen von Arbeitskreisen zur Suchtprävention, bis zu Veranstaltungen der Elternschule, Rauchfrei-Kursen und zu vielem anderen mehr finden sie aktuell unter

<http://www.lzg-rlp.de/html/termine.html>

Herausgeberin

Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.
Hölderlinstraße 8, 55131 Mainz, www.lzg-rlp.de

Redaktion

Sigrid Hansen,
Jupp Arldt, V.i.S.d.P.,

Ihre Ansprechpartnerin

Sigrid Hansen, Mail: [shansen\(at\)lzg-rlp.de](mailto:shansen(at)lzg-rlp.de)

Alle Informationen sind urheberrechtlich geschützt.

Abonnementhinweise

Newsletter bestellen bzw. abbestellen – Klicken Sie hier
<http://www.lzg-rlp.de/html/newsletter.html>