



Sehr geehrte Damen und Herren,

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

- Fachtag „Vorsicht, Netzwerk!“
- Fortbildung: Bewegungsspiel für und mit Seniorinnen und Senioren
- Jahrestagung der Regionalen Arbeitskreise Suchtprävention
- Initiative „Bündnisse gegen Depression“ in Trier
- Gesund Leben Lernen: Aktuelles aus den Regionalgruppen
- Fachtag „Familien bunt und vielfältig – für alle ein Gewinn!“
- Schulden und Glücksspielsucht
- Da Capo – Fortbildungsreihe „Demenz und Musik“ wird fortgesetzt
- Terminhinweis: 5. Pflegestammtisch mit Malu Dreyer in Mainz
- „Mein Laptop, meine Wii, mein Handy... mein Kind?“
- Hilfe bei Demenz – Fachtag stößt auf großes Interesse
- Koblenzer „Aktionstage zur Männergesundheit“
- Zentrum für Bewegungsförderung in Rheinland-Pfalz und Saarland gestartet
- Auftaktveranstaltung Landes-Netz-Werk Demenz in Mainz
- Neuer Internetauftritt [www.diebewegung.de](http://www.diebewegung.de)
- Hundertstes Good-Practice-Projekt aus Trier
- Dokumentation Kindergesundheit in der Sozialen Stadt erschienen
- Familienservice: Wie viel Medienkonsum verträgt mein Kind?
- Gesundheitstelefon: Osteoporose
- Kompetenz im Job
- Neue Medien
- Termine

---

### **Fachtag „Vorsicht, Netzwerk!“**

Der dritte Fachtag der VIVA FAMILIA – Servicestelle für Lokale Bündnisse steht unmittelbar bevor: Am 29. Oktober stellen die Lokalen Bündnisse in Rheinland-Pfalz unter dem Titel „Vorsicht, Netzwerk!“ ihre Arbeit vor. Experten erörtern, wie wichtig dabei eine gute Vernetzung ist. Zu dem Fachtag mit der rheinland-pfälzischen Sozialministerin Malu Dreyer und Bundesfamilienministerin a.D. Renate Schmidt, sind Bündnis-Erfahrene und alle, die an der Bündnisarbeit interessiert sind, herzlich willkommen!

Die Veranstaltung bietet Gelegenheit, Erfahrungswerte, neue Ideen und Anregungen für die lokale Netzwerkarbeit zu bündeln. Die Fachtagung beleuchtet die Arbeit in Netzwerken aus unterschiedlichen Perspektiven und vermittelt durch den Erfahrungsaustausch der Lokalen Bündnisse anwendbares Praxiswissen. Universitätsprofessor Franz Hamburger referiert über die Potenziale und Grenzen der Arbeit in Netzwerken. Anschließend tauschen sich die Podiumsteilnehmer über die Chancen institutionsübergreifender Netzwerkarbeit aus: neben Renate Schmidt und Franz Hamburger, auch der Landesgeschäftsführer des Paritätischen

Landesverbandes Wolfgang Krause und Heribert Häusler von Boehringer Ingelheim, Distrikt Governor des Lions Clubs International. In Workshops werden anschließend Good-Practice-Beispiele zu den Themen Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Hilfen für Familie, Miteinander der Generationen und Ehrenamt vorgestellt und diskutiert.

Zwischendurch und zum Ende des inhaltlichen Teils der Veranstaltung besteht die Möglichkeit, an Ständen Informationen zu bestimmten Themenschwerpunkten einzuholen oder bereits erste Fäden für das zukünftige Netzwerken aufzunehmen.

**Termin:**

29. Oktober 2009

**Tagungsort:**

Schloss Waldthausen, Im Wald 1, 55257 Budenheim

**Kosten:**

Teilnahmegebühren für den Fachtag "Vorsicht, Netzwerk!" entstehen nicht.

[Einladungsflyer](#) (pdf)

Ansprechpartnerin bei der LZG: Alke Peters, Telefon: 06131 / 20 69 28

---

**Fortbildung: Bewegungsspiel für und mit Seniorinnen und Senioren**

Das Spiel ist für verschiedene Felder der Seniorenarbeit geeignet. Es wurde im Auftrag der Landeszentrale für Gesundheitsförderung unter der fachlichen Leitung von Dr. Ronald Burger, Bewegungs- und Trainingswissenschaftler an der Universität Mainz, entwickelt. Mit einem bunten „Bewegungsrade“ und Übungskarten bringt dieses Spiel Gruppen mit beliebig vielen Spielern in Schwung. Übungen für mehr Beweglichkeit, Muskelaufbau und Gleichgewicht vermitteln auf unterhaltsame Weise Freude an mehr Bewegung. Die Übungen eröffnen einen einfachen Zugang zur Bewegung, der den Teilnehmerinnen und Teilnehmern zeigt, was sie noch alles können und wie sie an Lebensqualität gewinnen können.

Damit das Bewegungsspiel fachgerecht bei der Arbeit mit Seniorinnen und Senioren eingesetzt werden kann, werden zunächst folgende Fortbildungen für Fachkräfte und Ehrenamtliche in der Arbeit mit Senioren angeboten:

**Fortbildung - Fachgerechte Einführung in neues Bewegungsspiel**

**Datum:** 2. November 2009  
**Ort:** Vitalzentrum Ludwigshafen  
Raiffeisenstraße 24  
67071 Ludwigshafen/Oggersheim  
**Uhrzeit:** 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr

**Fortbildung - Fachgerechte Einführung in neues Bewegungsspiel**

**Datum:** 9. November 2009  
**Ort:** Seniorenresidenz Moseltal

Moselweißer Straße 123  
56073 Koblenz

**Uhrzeit:** 11.00 Uhr bis 14.00 Uhr

### **Fortbildung - Fachgerechte Einführung in ein neues Bewegungsspiel**

**Datum:** 16. November 2009

**Ort:** Residenz am Zuckerberg  
Frauenstraße 7  
54290 Trier

Alle Teilnehmer der Fortbildung erhalten ein Zertifikat, das ihnen bescheinigt, in das Spiel und seine Durchführungsmöglichkeiten fachgerecht für die Arbeit mit Seniorinnen und Senioren eingewiesen worden zu sein. Die Fortbildung dauert ca. 2,5 Stunden und beinhaltet einen kurzen Vortrag sowie die praktische Einweisung in das Bewegungsspiel. Im Anschluss der Fortbildung gibt es die Möglichkeit das Bewegungsspiel (Bewegungsrad und Kartenset) inklusive aller dazugehörigen Spielmaterialien wie Dynair-Sitzkissen, Schwungtuch, Therabänder, Reissäckchen, Jonglierbälle, Wasserbälle u.a. zu erwerben. Der Kostenbeitrag für das Spiel inklusive aller Spielgeräte liegt bei 50 Euro. Weiteres zum Spiel finden Sie auf der Internetseite <http://www.diebewegung.de> unter Bewegung im Alter: Projekt Bewegt im Alter.

Die Fortbildung und der Einsatz des Bewegungsspiels werden vom rheinland-pfälzischen Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Familie und Frauen (MASGFF) unterstützt.

Ansprechpartnerin bei der LZG: Martina Michels-Simon, Telefon 06131 / 20 69 29

---

### **Jahrestagung der Regionalen Arbeitskreise Suchtprävention**

Die Jahrestagung der Regionalen Arbeitskreise Suchtprävention am 04. und 05. November zeigt sich 2009 in einer neuen Struktur. Die Rückmeldungen aus der suchpräventiven Praxis haben gezeigt, dass neben den üblichen Workshops weitergehende Fortbildungsangebote notwendig sind. Daher wird in diesem Jahr neben dem gewohnten Fachtag ein ergänzender Fortbildungstag angeboten.

Inhaltlich greift die Jahrestagung die aktuellen Themen der regionalen Suchtprävention auf. Im Zentrum steht die Prävention des Missbrauchs von Alkoholkonsum in Anlehnung an die Kampagne „Mach Dir nix vor!“.

Ergänzt wird dies durch eine Vertiefung der Grundlagen zur Suchtprävention, vor allem für neue Kolleginnen und Kollegen, sowie eine qualitative Auseinandersetzung mit Rhetorik und Vortragsformen in der suchpräventiven Praxis und einer praktischen Unterstützung im Bereich der Prävention von Essstörungen im schulischen Bereich.

[Einladungsflyer](#) (pdf)

Ansprechpartnerin: Sandra Helms, Telefon: 06131 / 20 69 24

---

## **Initiative „Bündnisse gegen Depression“ in Trier**

Am 4. November führt die Initiative „Bündnisse gegen Depression in Rheinland-Pfalz“ in Trier Interessierte aus mehreren rheinland-pfälzischen Regionen zusammen.

Ziel der Veranstaltung ist es, Informationen über die Bündnisarbeit weiterzugeben und die Diskussion über gangbare Kooperationsformen aufzunehmen.

Als Veranstalter stellen die Stadt Trier sowie die Landkreise Trier-Saarburg, Bitburg-Prüm und Bernkastel-Wittlich gemeinsam mit der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) den Bündnisgedanken vor. Im Sinne einer fachübergreifenden Zusammenarbeit werden inhaltliche Möglichkeiten eröffnet und Anregungen für Projektideen vermittelt. Die Fachveranstaltung richtet sich an unterschiedliche Institutionen und Personen, die primär oder sekundär in die Versorgung depressiv erkrankter Menschen eingebunden sind. Sie bietet eine gute Gelegenheit zur ersten Orientierung, um Kontakte für eine Neugründung zu knüpfen oder um Schnittstellen und Anknüpfungspunkte an bestehende Arbeitskreise auf lokaler Ebene zu finden.

**Termin:** 4. November 2009, 14:00 bis 18:00 Uhr

**Veranstaltungsort:** Klinikum Mutterhaus der Borromäerinnen, Feldstraße 16, 54290 Trier

Seit Mai 2009 unterstützt die Initiative „Bündnisse gegen Depression in Rheinland-Pfalz“ Regionen in Rheinland-Pfalz beim Aufbau von Netzwerkstrukturen.

Mehr unter [www.rlp-gegen-depression.de](http://www.rlp-gegen-depression.de).

**Ansprechpartnerinnen bei der LZG:** Annika Millahn, Telefon: 06131/2069-34,  
Susanne Hilgert, Telefon: 06131/2069-26

---

## **Gesund leben lernen**

Aktuelle Informationen aus den Regionalgruppen

Sie finden die aktuellen Termine der Regionalgruppen für das 2. Halbjahr 2009 sowie die Tagungsordnungen für die noch anstehenden Termine auf der Homepage

[www.gesund-leben-lernen.de](http://www.gesund-leben-lernen.de).

Für Anmeldungen und Informationen wenden Sie sich bitte an die zuständigen Netzwerkmoderatorinnen und -Moderatoren.

Fachtag

„Schülerinnen und Schüler fit und stark fürs Leben machen - Gesundheitsförderung und Gewaltprävention in der Schule“

am Mittwoch 18. November 2009

im Erbacher Hof, Mainz

Ein Gesamtkonzept zur Gesundheitsförderung soll ebenso Prävention und Aspekte der Sucht- und Gewaltproblematik einbinden. Dieser Fachtag will die beiden Themen Gesundheitsförderung und Gewaltprävention nicht gesondert betrachten, sondern Anregungen und Ideen für eine gesunde und gewaltfreie Schule benennen. Es werden

Risikofaktoren und mögliche Ursachen sowie Handlungsmöglichkeiten aufgezeigt. Vor allem aber soll aus dem Blickpunkt der Resilienz die Stärkung und Persönlichkeitsbildung von jungen Menschen im Vordergrund stehen und welche Wege hier Schule gehen kann, um den Lebensraum Schule zu einem gesunden Umfeld zu gestalten.

Die genaue Ausschreibung (pdf) finden Sie auch auf der Homepage der LZG und sie wird den Schulen über EPOS zugesandt.

Fachtag

Iro, Diäten und Bodystyling - Fachtag zur Körperlichkeit von Jugendlichen, Modifikation und Akzeptanz des eigenen Körpers  
in Kooperation mit dem IFB Boppard

am Mittwoch, 11. November 2009  
im IFB Boppard

Wie es 2009 im Bereich Körper(lichkeit) um DIE Jugend bestellt ist - dazu gibt es aktuelle Studienergebnisse, etliche Fragen und viele Gefühle der Sorgeberechtigten und Erziehungsverpflichteten.

Wichtig ist es, Jugendliche zu stärken sich und ihren eigenen Körper anzunehmen. Sie sollen bei ihrer Identitätsbildung und Entwicklungsaufgabe unterstützt werden.

Der Fachtag bietet die Möglichkeit, die sexualitätsbezogene Analyse der Lage auf etwas festeren Boden zu stellen. Er beginnt mit einem Vortrag zur aktuellen gesellschaftlichen Lage. Im zweiten Teil des Fachtags werden zwei parallele Workshops angeboten.

Die genauen Informationen entnehmen Sie bitte dem Flyer. Anmeldungen laufen über das [IFB Boppard](#).

Ansprechpartnerin bei der LZG: Monika Kislik, Telefon 06131 / 20 69 22

---

### **Fachtag „Familien bunt und vielfältig – für alle ein Gewinn!“**

Am 19. November 2009 findet von 10 bis 16 Uhr im Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Familie und Frauen ein Fachtag statt, der die soziale Teilhabe von Familien mit Migrationshintergrund thematisiert.

Seit 2007 befindet sich das Integrationskonzept des Landes Rheinland-Pfalz in der Umsetzung. Im Handlungsfeld Familie ist es Ziel, die Teilhabe der Familien mit Migrationshintergrund an den vorhandenen Angeboten zu verbessern, mögliche Zugangsbarrieren zu beseitigen und vor allem auch den Fachkräften in diesem Prozess Unterstützungsangebote zu unterbreiten.

Familienbildungsstätten, Familienzentren, Häuser der Familie / Mehrgenerationenhäuser, Lokale Bündnisse für Familien und Familienferienstätten sind Einrichtungen und Zusammenschlüsse, die Familien mit Informations-, Beratungs- und Bildungsangeboten breitenwirksam, frühzeitig und niedrigschwellig erreichen. Sie sind damit wichtige

Anlaufstellen für alle Familien im Land. Diese Einrichtungen und Zusammenschlüsse sollen interkulturell geöffnet werden, um Familien mit Migrationshintergrund künftig besser zu integrieren.

Der Fachtag dreht sich um die Fragen: Haben die Einrichtungen und Bündnisse die kulturelle und soziale Vielfalt von Familien im Blick? Finden alle Familien Berücksichtigung bei den Angeboten? Was gibt es für die Einrichtungen und Bündnisse zu tun, um wirklich „alle Familien“ zu erreichen? Welches Handwerkszeug brauchen sie? Welche Kooperations- und Unterstützungsmöglichkeiten gibt es? Der Fachtag soll dem Austausch der Fachkräfte in den Einrichtungen dienen, Wege der Kooperation aufzeigen, praktische Hilfestellung und Unterstützung leisten und konkrete Projekte nach sich ziehen.

Als Expertin konnte Dr. Nargess Eskandari-Grünberg, Dezernentin für multikulturelle Angelegenheiten der Stadt Frankfurt und Leiterin der Beratungsstelle HIWA in Frankfurt, gewonnen werden. Die Veranstaltung moderiert Jun.-Prof. Dr. Helen Kohlen, Philosophisch-Theologische Hochschule Vallendar.

Der Fachtag wird veranstaltet von der Abteilung Familie des MASGFF in Kooperation mit der Landesbeauftragten für Migration und Integration und der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.

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

---

### **„Schulden und Glücksspielsucht“**

Zu den ersten Erfahrungen aus der Tätigkeit der regionalen Fachstellen Glücksspielsucht in Rheinland-Pfalz zählt die Erkenntnis, dass ein großer Bedarf besteht nach einem fachlichen Austausch mit den Kolleginnen und Kollegen aus der Schuldnerberatung in der Suchtkrankenhilfe. Daher findet am 23. November 2009 in den Räumen der LZG eine Arbeitssitzung mit den Fachkräften der Schuldnerberatung in der Suchtkrankenhilfe und den Fachkräften der regionalen Fachstellen Glücksspielsucht statt. Neben einem gegenseitigen Kennenlernen stehen inhaltlich fachliche Schnittstellen und Kooperationsmöglichkeiten im Vordergrund.

Weitere Informationen dazu gibt das [Büro für Suchtprävention](#), Fachstelle „Prävention der Glücksspielsucht“ RLP.

Ansprechpartnerin: Nina Roth, Telefon 06131 / 20 69 42

---

### **Da Capo – Fortbildungsreihe „Demenz und Musik“ wird fortgesetzt**

Alle Seminare aus der Fortbildungsreihe „Demenz und Musik“ stellen die Musik als kulturell hochwertiges, in die Lebensgeschichte und in den Alltag fest verankertes Medium in den Mittelpunkt. Wo Worte ihre Empfänger nicht mehr erreichen, vermag Musik in der Kommunikation mit demenzkranken Menschen emotionale Wege zu erschließen.

Das Seminarangebot umfasst eine zertifizierte berufsbegleitende Fortbildung über fünf Zeitblöcke und mehrere zweitägige Seminare: Der Vertiefungskurs „Demenz und Musik“ richtet sich an Absolventen der berufsbegleitenden Fortbildung aus den Jahren 2008 und 2009, darüber hinaus werden die Seminare „Musik als Schlüssel“ und „Liedbegleitung in der Betreuung von demenzkranken Menschen“ ausgeschrieben.

Nähere Informationen zu den jeweiligen Veranstaltungen finden Sie in den Informationsflyern (pdf).

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

### **Terminhinweis: 5. Pflegestammtisch mit Malu Dreyer in Mainz**

Am 2. Dezember 2009 lädt die Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) zum 5. Mal alle interessierten Bürgerinnen und Bürger zum Mainzer Pflegestammtisch mit Malu Dreyer in das Proviand-Magazin in der Schillerstraße 11a ein. Der vierteljährlich stattfindende Mainzer Pflegestammtisch mit Malu Dreyer steht allen Bürgerinnen und Bürgern als Forum zum Austausch offen, insbesondere pflegenden Angehörigen. Willkommen sind auch Beschäftigte von Pflegeeinrichtungen und Pflegediensten, Einrichtungsträger, Vertreterinnen und Vertreter von Selbsthilfegruppen, der Pflege- und Krankenkassen, des Medizinischen Dienstes der Krankenversicherung und der Heimaufsicht.

Im Mittelpunkt des Abends, der von Dr. Günther Gerhardt, dem Vorsitzenden der LZG moderiert wird, stehen – wie immer beim Pflegestammtisch – die Fragen und Diskussionsbeiträge der Teilnehmenden.

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

---

### **„Mein Laptop, meine Wii, mein Handy... mein Kind?“**

Eltern und Fachkräfte stehen oft ratlos vor den neuen Aufgaben der Erziehung ihrer Kinder bezogen auf die Computer- und Medienwelt. Bildschirmspiele sind ein wichtiger Bestandteil der Freizeitaktivitäten von Kindern und Jugendlichen geworden. Die Faszination daran können Eltern und Fachkräfte oft nicht nachvollziehen. Es mangelt ihnen an Wissen und eigener Erfahrung im Umgang mit den virtuellen Welten. Aus dieser Unkenntnis heraus entstehen Vorurteile und Ängste und die Frage, wie die neuen Medien die Entwicklung der Heranwachsenden beeinflussen werden.

Um Antworten auf diese Frage zu finden, veranstalteten die Fachkräfte Heike Sohl und Mirko von Bothmer als Mitarbeitende der regionalen Fachstelle Glücksspielsucht der Psychosozialen Beratungsstelle für Suchtkranke und Angehörige des Caritasverbandes in Worms eine Veranstaltungsreihe mit folgenden Themen: Internet-Basics, Cyber-Mobbing, Onlineshopping, „Wer kennt mich“, Selbstdarstellung im Internet und LAN-Party.

Die Fachstelle „Prävention der Glücksspielsucht“ RLP im Büro für Suchtprävention der LZG unterstützt und evaluiert dieses Projekt im Rahmen der modellhaften Präventionsentwicklung im Spielsuchtbereich.

Ansprechpartnerin: Nina Roth, Telefon: 06131 / 20 69 42

---

### **„Hilfe bei Demenz“ - Fachtagung stößt auf großes Interesse**

Wie können wir Menschen, die an Demenz erkrankt sind, helfen, ihre individuellen Fähigkeiten möglichst lange zu erhalten? Wie sieht eine gute Betreuung und Pflege der Patienten aus? Diese Fragen standen im Mittelpunkt des Fachtages Hilfe bei Demenz, den die LZG gemeinsam mit der Universitätsmedizin Mainz, der Franziska Schevier Altenhilfe und dem Alzheimer Therapiezentrum Bad Aibling am 10. Oktober 2009 in der Alten Patrone in Mainz veranstaltete. Im Zentrum der Tagung - die mehr als 270 Besucherinnen und Besucher verzeichnete - stand unter dem Titel „Selbst bei Demenz“ die Förderung individueller Ressourcen in der Rehabilitation und Betreuung von Menschen mit Demenz. Weil demenzielle Erkrankungen fortschreiten, muss sich eine optimale Alltagsgestaltung und Beschäftigung an den jeweils noch erhaltenen Kompetenzen und Bedürfnissen der Betroffenen orientieren, lautet die Grundlage des vorgestellten Konzepts. Die interdisziplinäre Tagung präsentierte Erkenntnisse und Erfahrungen, die psychosoziale Hilfen für Menschen mit Demenz begründen und begleiten. Es kamen sowohl medizinische Konzepte zur Differenzialdiagnose als auch psychologisch fundierte Unterstützungsmöglichkeiten von Kranken und Angehörigen sowie ethische Fragen zur Sprache.

Praktische Relevanz erhielt die Tagung durch Berichte über die Anwendung der Selbsterhaltungstherapie im Alzheimer Therapiezentrum Bad Aibling und im Seniorenpflegeheim St. Bilhildis in Mainz. Auch weitere Anwendungsmöglichkeiten des Konzepts in Klinik und Betreuung wurden vorgestellt.

Der Fachtag wandte sich an Fachkräfte in der ambulanten und stationären Pflege und Beratung, an Ärztinnen und Ärzte, an ehrenamtlich engagierte Bürgerinnen und Bürger und an pflegende Familien und Betroffene. Eine Zertifizierung der Fachtagung fand durch die Akademie für ärztliche Fortbildung statt.

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

---

### **Koblenzer Aktionstage zur Männergesundheit**

Männer sind Vorsorgemuffel: nur wenige stellen ihre Gesundheit regelmäßig auf den Prüfstand. Bei der Pflege und Wartung ihres Autos sind sie da meist wesentlich aktiver. Darum hat die Initiative Männergesundheit der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) im Auftrag des rheinland-pfälzischen Gesundheitsministeriums und einer Vielzahl von Kooperationspartnern ihre aktuelle Männergesundheitskampagne im Oktober in Koblenz unter das Motto gestellt: „Männer liebt Eure Gesundheit mehr als Euer Auto“. Im Vorfeld der Aktionswoche vom 2. bis 9. Oktober wurde mit dem Männercheckup-

Flyer, der unter anderem an 4000 Arztpraxen verteilt wurde, ausführlich über die Möglichkeiten der notwendigen medizinischen Vorsorgeuntersuchungen informiert. Mit der Männer-Check-up-Aktionswoche in Koblenz wurden Männer über die Möglichkeiten der Gesundheitsvorsorge aufgeklärt und zum Check-up für den eigenen Körper motiviert. Der Startschuss erfolgte mit der publikumswirksamen Informationsaktion beim Heimspiel der TUS Koblenz gegen Rot-Weiß-Oberhausen. Über 6000 Zuschauer wurden über Flyer, Klatschfächer, Interviews, ein Gewinnspiel und über den Kinospot „Mein Auto hat Krebs“ für das Thema Männergesundheit sensibilisiert.

Vom 5. bis 9. Oktober konnten Männer - parallel zum „Autocheck“ – den „Männercheck“ über kostenlose Beratungs-, Untersuchungs- und Impfangebote in der Prüfstelle des TÜV Rheinland wahrnehmen. Auch für Besucher ohne Fahrzeug standen Ärztinnen und Ärzte täglich von 9.00 Uhr bis 16.00 Uhr zur Verfügung. Zusätzlich zu den Untersuchungsangeboten wurde auch hier wieder über ein Gewinnspiel für das Thema Männergesundheit geworben. Abschluss der Koblenzer Männercheckup-Aktionswoche bildete am 9. Oktober die Aufführung der gesundheitsbezogenen Komödie „Alarm im Darm“ des „Vorsorg-Theaters“ der Stiftung Lebensblicke, die den Zuschauern auf unterhaltsame Weise die wesentlichen Informationen zum Thema Darmkrebs und Darmspiegelung vermittelte. Im Anschluss beleuchtete der Gastroenterologe Herr Dr. Keller die medizinischen Hintergründe der Darmkrebsprophylaxe und stand für Fragen zur Verfügung. Parallel zu den Veranstaltungen wurde vom 1. bis 7. Oktober in Mainzer und Koblenzer Kinos der zur Kampagne entwickelte Spot „Mein Auto hat Krebs“ gezeigt, der auf augenzwinkernde Weise Männern helfen soll, emotionale Schwellen zu überwinden und sie für Vorsorgeuntersuchungen zu gewinnen.

Ansprechpartnerin bei der LZG: Martina Michels-Simon, Telefon 06131 / 20 69 29

---

### **Zentrum für Bewegungsförderung Rheinland-Pfalz und Saarland gestartet**

„Alter bewegt – Bewegung belebt“ lautete das Motto der Fachveranstaltung, mit der die Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz (LZG) und die LandesArbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung Saarland (LAGS) das neubegründete gemeinsame Zentrum für Bewegungsförderung Rheinland-Pfalz und Saarland am 30. September in Ingelheim vorstellten.

Ziel des Zentrums für Bewegungsförderung ist es, mehr attraktive Bewegungsangebote und -anlässe insbesondere im Alltag der Seniorinnen und Senioren zu schaffen.

Rund 80 Teilnehmerinnen und Teilnehmer von Seniorenbeiräten, Altenpflegerinnen und -pfleger sowie weitere Fachkräfte informierten sich bei der Auftaktveranstaltung über beispielhafte Projekte sowie Möglichkeiten der Bewegungsförderung bis ins hohe Alter.

Bundesweit gibt es 12 Zentren für Bewegungsförderung, die das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) im Rahmen des Nationalen Aktionsplans „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ fördert. Über zwei Jahre sollen gute Beispiele für altersgerechte Bewegungsangebote verbreitet werden, Senioren-Aktivplätzen

und andere attraktive Freizeitmöglichkeiten geschaffen, sowie bewegungsfreundliche Wohnformen unterstützt werden.

Ein Thema der Auftaktveranstaltung zum Zentrum für Bewegungsförderung Rheinland-Pfalz und Saarland war der Seniorensport in öffentlichen Anlagen, wie er etwa in Asien zum Alltag gehört und in Deutschland durch die Einrichtung von „Seniorenspielplätzen“ im Trend liegt. Über die Einrichtung und Nutzung von öffentlichen Bewegungsparcours für Seniorinnen und Senioren referierte Prof. Dr. Ing. Grit Hottenträger von der Fachhochschule Wiesbaden.

Wie Sportvereine der wachsenden Zahl älterer Mitglieder attraktive Angebote machen und mit Zertifikaten für Seniorensport auch Gütesiegel mit Werbeeffect erwerben können, stellte Hiltrud Gunnemann vom Landessportbund Rheinland-Pfalz dar.

Unter dem Titel „Spielend Altern – die dritte Lebensphase aus sportwissenschaftlicher Sicht“, berichtete Dr. Ronald Burger, Bewegungs- und Trainingswissenschaftler der Mainzer Universität, über den Wert einfacher, alltagsnaher Bewegungsübungen für die körperliche Fitness in jedem Alter. Vorgestellt wurde auch das im Auftrag der LZG vom Sportwissenschaftlichen Institut der Universität Mainz entwickelte Bewegungsspiel, das insbesondere in Alteneinrichtungen zur aktiven Freizeitgestaltung eingesetzt werden kann. In Workshops wurden zudem erste Ansätze zur Vernetzung von Bewegungsangeboten in den verschiedenen Regionen von Rheinland-Pfalz und dem Saarland geschaffen.

Weitere Informationen zum Zentrum für Bewegungsförderung Rheinland-Pfalz und Saarland gibt es im Internet unter [www.lzg-rlp.de](http://www.lzg-rlp.de) oder [www.diebewegung.de](http://www.diebewegung.de)

Ansprechpartnerin bei der LZG: Martina Michels-Simon, Telefon 06131 / 20 69 29

---

### **Auftaktveranstaltung Landes-Netz-Werk Demenz am 21.09.2009 in Mainz**

Der große Auftakt des Landes-Netz-Werkes Demenz fand am 21. September 2009 in der Alten Patrone in Mainz statt. Ca. 100 Menschen aus Pflege und Beratung kamen zu dieser ersten großen Veranstaltung des Netz-Werkes, um sich über die weitreichenden Möglichkeiten von Netzwerkarbeit, Beispiele guter Praxis und das notwendige Know-how wie Moderation und Öffentlichkeitsarbeit zu informieren. (Auf der Seite [www.demenz-rlp.de](http://www.demenz-rlp.de) sind die Vortragspräsentationen der Referenten abrufbar).

Mit dem Landes-Netz-Werk Demenz fungiert die Landeszentrale als unterstützende Informations- und Koordinierungsstelle für Betroffene und professionelle Akteure. Seit dem 21.09.2009 können beispielsweise Adressen und Termine zum Thema Demenz in der umfassenden Datenbank NetSMap gesucht und gefunden werden – landesweit und unkompliziert.

Das Landes-Netz-Werk unterstützt bestehende Netzwerke im Land und fördert neue und kreative Projekte. Dabei ist die LZG Ansprechpartner für die Institutionen vor Ort, bietet Informationen und Fortbildungsangebote.

Maßgeblich für die Arbeit des Landes-Netzwerkes ist dabei der Bedarf, der in der Pflege, Begleitung und Beratung von an Demenz erkrankten Menschen und ihren pflegenden Angehörigen besteht. Wünsche und Anregungen aus der Praxis sind daher besonders

wertvoll und können unter [www.demenz-rlp.de](http://www.demenz-rlp.de) an das Landes-Netz-Werk herangetragen werden.

Dieser Service für Betroffene und in der Pflege und Beratung Tätige wird kontinuierlich ausgebaut werden. Geplant sind z. B. Fortbildungen für die tägliche Arbeit in einem Netzwerk und umfangreiche Informationen für Interessierte, die einfach online abrufbar sind.

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

---

### **Neuer Internetauftritt [www.diebewegung.de](http://www.diebewegung.de)**

Bewegung tut Körper und Seele gut und hilft Krankheiten vorzubeugen. Schließlich ist der weit verbreitete Bewegungsmangel vielfach Ursache für Volksleiden wie Übergewicht, Diabetes oder Rückenschmerzen. Mehr Bewegung in den Alltag der Menschen zu bringen, lautet daher das Ziel der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz (LZG) mit der Kampagne „Die Bewegung“. Seit 15. September 2009 präsentiert sich die Kampagne unter [www.diebewegung.de](http://www.diebewegung.de) mit einer neugestalteten Homepage im Internet.

Neben Informationen über die Ziele der Kampagne und Schulungsangebote für Fachkräfte bietet der Internetauftritt einen großen Fundus an praktischen Informationen. So gibt es Tipps, wie man ohne großen Aufwand mehr Bewegung in den eigenen Alltag bringen kann. Unter „Bewegung der Woche“ werden im wöchentlichen Wechsel Übungen und Bewegungstipps aus verschiedenen Bereichen vorgestellt, die zum Nachahmen anregen sollen.

Die Internetseite wird auch als Forum für Anbieter von einfach zugänglichen, gesundheitsfördernden Bewegungsangeboten dienen, wie Sportvereinen, freien Bewegungstreffs, Wandergruppen und -vereinen, Familienbildungsstätten oder Seniorenbegegnungsstätten, Fitness-Studios und kommunalen Einrichtungen. Wie auch Menschen mit körperlichen Einschränkungen mit kleinen Maßnahmen ihre Beweglichkeit, Fitness und Aktivität verbessern und damit Gesundheit und Wohlbefinden steigern können, zeigt die Homepage unter dem Schwerpunkt „Seniorenbewegung“. Hier findet man einfache Übungen für daheim, oft in Verbindung mit Haushaltsgegenständen wie Handtuch oder Besenstiel, sowie Möglichkeiten der aktiven Freizeitgestaltung etwa für Seniorentreffs oder Senioreneinrichtungen.

Schon seit Ende 2004 gibt es „Die Bewegung“ als Kampagne, die im Auftrag der Landesregierung Rheinland-Pfalz und mit zahlreichen weiteren Partnern und Förderern Mitmachangebote und Informationen im Internet und bei Veranstaltungen in Rheinland-Pfalz anbietet. 2009 wurde zudem ein Zentrum für Bewegungsförderung Rheinland-Pfalz und Saarland eingerichtet. Die LZG präsentiert hierbei zusammen mit der LandesArbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung Saarland (LAGS) gute Bewegungsangebote in den Regionen. Das vom Bundesgesundheitsministerium geförderte Zentrum für Bewegungsförderung richtet sich vor allem an Menschen über 60 Jahre und an Familien mit Senioren. Das Projekt ist Teil der Kampagne IN FORM, Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung, gefördert durch die Bundesrepublik

Deutschland. Landesweite und regionale Partner sind unter anderem Landesministerien, Landessportbünde, das Sportwissenschaftliche Institut der Universität Mainz und das Adipositasnetzwerk Rheinland-Pfalz.

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

---

### **Hundertstes Good-Practice-Projekt aus Trier**

Die „[Gesundheitsteams vor Ort in Trier](#)“ sind als bundesweit hundertstes Good Practice-Projekt im Kooperationsverbund „Gesundheitliche Chancengleichheit bei sozial Benachteiligten“ [www.gesundheitliche-chancengleichheit.de](http://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de) der BZgA ausgezeichnet worden. „Die Good Practice-Projekte zeigen, wie Gesundheitsförderung den Alltag der Menschen verändern kann. Sie sind erfolgreich, weil sie die Menschen vor Ort motivieren und unterstützen, selbst aktiv zu werden und ihren Alltag gesünder zu gestalten. Deshalb empfehlen wir diese Praxis als vorbildlich“, erklärte Prof. Dr. Elisabeth Pott, Direktorin der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), zum hundertsten Good-Practice-Projekt.

Die „Gesundheitsteams vor Ort“ in Mainz und Trier wurden durch die rheinland-pfälzische Sozial- und Gesundheitsministerin Malu Dreyer im Rahmen ihrer familienunterstützenden Kampagne „Viva Familia“ in Trier-Nord initiiert. Niedrigschwellig wird ein großes Spektrum an Angeboten zur Gesundheitsprävention von Vorsorgeuntersuchungen, Beratung zum Impfen und psychosexueller Gesundheit bis hin zu Selbstwertförderung und gesunder Bewegung zu den Bewohnerinnen und Bewohner in Programmgebieten der „Sozialen Stadt-Gebiete“ gebracht.

Die insgesamt vier rheinland-pfälzischen Good-Practice-Projekte sind vom Netzwerk Regionaler Knoten Rheinland-Pfalz: Kindergesundheit in sozial benachteiligten Lebenslagen in der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) erarbeitet und durch den wissenschaftlichen Anerkennungsprozess der BZgA begleitet worden.

Ansprechpartner: Bernd-Olaf Hagedorn, Telefon: 06131 / 20 69 16

---

### **Dokumentation Kindergesundheit in der Sozialen Stadt erschienen**

In der 75seitigen Broschüre wird der Fachtag des Regionalen Knotens „Kindergesundheit in der Sozialen Stadt – Aufsuchen und Netzwerke“ im Bürgerhaus Trier-Nord dokumentiert, mit einem Grußwort von Familien- und Gesundheitsministerin Malu Dreyer.

Die Broschüre enthält u.a. Referate von Prof. Dr. Detlef Baum (FH Koblenz), Prof. Dr. Raimund Geene, (Uni Magdeburg-Stendal) und PARITÄT-Geschäftsführer Wolfgang Krause. Vorgestellt werden u.a. der Snoezelraum des Vereins Armut und Gesundheit in Deutschland e.V., das AOK-Projekt Tigerkids, die LZG-Elternschule, der Gesundheitstag GesundZeit! in der Röhmschule Kaiserslautern, Starke Mütter – Starke Kinder des Kinderschutzbundes Mainz und das rheinland-pfälzische Kinderschutzgesetz.

Die Broschüre ist ab sofort im LZG-Shop erhältlich und steht zum [Download](#) bereit.

Hier finden Sie aktuelles vom [Regionalen Knoten](#).

Ansprechpartner: Bernd-Olaf Hagedorn, Telefon 06131 20 69 16

---

### **Familienservice: Wie viel Medienkonsum verträgt mein Kind?**

Max bringt schlechte Noten nach Hause, und geprügelt hat er sich auch schon wieder. Kein Wunder: Der Junge sitzt ja auch den halben Tag vor dem Fernseher oder spielt Computer, daher der schlechte Einfluss. – Doch ist das wirklich so einfach? Auch sein Klassenkamerad ist oft stundenlang online, aber bei Heiko läuft nicht nur der PC, sondern auch er läuft, nämlich zwar zweimal die Woche im Sportverein und in der Schule läuft es auch. „Im Familienservice der LZG wird in diesem Monat deutlich gemacht, dass über die Mediennutzung von Kindern immer auch vor einem individuellen Hintergrund entschieden werden sollte und dass viele Faktoren eine Rolle spielen, damit Kinder und Jugendliche zu einem verantwortungsvollen Umgang mit den Medien finden“, so Jupp Arldt, Geschäftsführer der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e. V. (LZG).

„TV, PC und Konsole – Wie viel Medienkonsum verträgt mein Kind?“ fragt die „VIVA FAMILIA – Servicestelle für Lokale Bündnisse“ der LZG im Oktober 2009. Im Interview mit Diplom-Soziologe und -Pädagoge Michael Grunewald, Referent für Jugend und Gesellschaft beim Zentrum Gesellschaftliche Verantwortung (ZGV) der Evangelischen Kirche Hessen und Nassau, finden Eltern und Erziehungsberechtigte Tipps und Erläuterungen, worauf sie bei der Mediennutzung ihrer Kinder achten sollten. Einen Einstieg in das Thema bietet unser Hintergrundbericht. Abrufbar ist das aktuelle Online-Angebot unter [www.familienservice-rlp.de](http://www.familienservice-rlp.de). Von Oktober bis Dezember 2009 steht Michael Grunewald unter der Adresse [experte@familienservice-rlp.de](mailto:experte@familienservice-rlp.de) als E-Mail-Experte für Nachfragen zur Verfügung.

Unter [www.familienservice-rlp.de](http://www.familienservice-rlp.de) präsentiert die Servicestelle für lokale Bündnisse der LZG im monatlichen Wechsel Themenschwerpunkte für Familien. Der Themenfundus erstreckt sich von Kinderbetreuung und Wohnumfeld über Beruf und Gesundheit bis hin zu Familienkompetenz und Generationenfragen. Die Berichte und Interviews sind jeweils verknüpft mit einer Mailaktion an Expertinnen oder Experten.

Ab dem 1. November lautet das Schwerpunktthema beim Familienservice „Wie sprechen wir mit Kindern über den Tod?“.

In Rheinland-Pfalz gibt es zurzeit 38 Lokale Bündnisse für Familie. Rund 4 Mio. Bürgerinnen und Bürger leben in Rheinland-Pfalz im Einzugsgebiet von Lokalen Bündnissen für Familie. Mehr unter [www.lokale-buendnisse-rlp.de](http://www.lokale-buendnisse-rlp.de)

Ansprechpartnerin: Annika Millahn, Telefon 06131 / 20 69 34

---

## **Gesundheitstelefon: Osteoporose – so kann man vorbeugen**

Das Gesundheitstelefon ist ein Angebot der LZG für alle Bürgerinnen und Bürger. Im 14-tägigen Wechsel werden aktuelle Gesundheitsthemen aufbereitet, die sowohl im Internet als auch per Ansgedienst unter der Nummer 06131 / 20 69 30 abrufbar sind. Alle Informationstexte sind nach Stichpunkten geordnet auch im Internet zu finden, unter [www.gesundheitstelefon-rlp.de](http://www.gesundheitstelefon-rlp.de).

Der aktuelle Beitrag im Oktober informiert darüber, was Osteoporose bedeutet, wer zur Risikogruppe gehört und wie man durch gesunde Lebensweise einer Erkrankung vorbeugen kann. Vom 1. bis 15. November behandelt der Ansgetext des Gesundheitstelefons die Frage warum Diabetiker Sport treiben sollten und ab dem 16. November geht es um das Thema „Depressionen erkennen und Hilfe finden“.

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

---

## **Kompetenz im Job – Seminare und Fortbildungen**

Die LZG bietet Fachkräften das ganze Jahr über ein vielfältiges Fort- und Weiterbildungsprogramm für die Arbeit mit Menschen in unterschiedlichen Lebensfeldern an, rund um die Themen Gesundheitsförderung und Prävention. Eine Gesamtübersicht über das Angebot sowie die Teilnahmebedingungen finden Sie unter <http://www.lzg-rlp.de/aktuelles/veranstaltungen>.

---

## **Neue Medien**

Die aktuellen Neuerscheinungen sowie alle von der LZG herausgegeben Medien finden Sie im LZG-Shop auf der Homepage. Neben Informationsbroschüren und Publikationen sind auch Poster und Postkarten zu verschiedenen Kampagnen erhältlich. Eine Übersicht über alle Medien gibt es unter <http://www.lzg-rlp.de/service/medien/neue-medien/>

---

## **Termine**

Termine der LZG zu vielen verschiedenen Themen der Gesundheitsförderung wie Fachtage, Informationsveranstaltungen oder die Pflegestammtische finden Sie aktuell unter <http://www.lzg-rlp.de/aktuelles/veranstaltungen>.

---

## **Herausgeberin**

Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.  
Hölderlinstraße 8, 55131 Mainz, [www.lzg-rlp.de](http://www.lzg-rlp.de)

## **Redaktion**

Sigrid Hansen,

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

**Ihre Ansprechpartnerin**

Sigrid Hansen, Mail: shansen(at)lzg-rlp.de