



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

News

JETZT IST EINE GUTE ZEIT FÜR GESUNDHEIT

NEWSLETTER

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

**MÄRZ –
APRIL
2021**

Die Tage werden länger, die Natur erwacht – eigentlich sollten wir jetzt voller Taten- und Bewegungsdrang sein. Aber oft macht uns die berühmte Frühjahrsmüdigkeit einen Strich durch die Rechnung. Sie ist nämlich keine Ermüdung von Frühjahrsmüdigkeit, sondern eine biologisch-chemische Tatsache. Der beste Weg, sie zu überwinden, ist Bewegung. Und diese tut allen gut, auch in den ruhigen, dunklen Wintermonaten wieder fit gemacht werden für die aktivere Jahreszeit. Es sei denn, gesundheitliche Gründe sprechen dagegen. Wer sich für eine bessere gesundheitliche



wechsel an. C nebenbei ver Bewegung au Lebensfreude steigert oder erhält die Leistungsfähigkeit und sorgt insgesamt für eine bessere gesundheitliche

AKTUELLES IM PROJEKT

Alle Informationen im Überblick – Webseite für erwerbslose Menschen |
Experten gesucht – und gefunden

ANGEBOTE FÜR FACHKRÄFTE

Telefonfortbildungen | Standortübergreifendes Vernetzungstreffen

BERICHT AUS DEN REGIONEN

Gelebte Partizipation | Betriebliche Gesundheitsförderung zu Zeiten von Corona

WISSENSWERTES

LZG-Aufsteller zum Arbeiten im Home-Office |
Klartext schreiben – Einführung in die Einfache Sprache

Foto: © LZG | lafota / stock.adobe.com

Sie wünschen **fortan keinen Newsletter** mehr zu erhalten?
Teilen Sie uns dies bitte **per E-Mail**
an agf@lzg-rlp.de mit.



Redaktionsteam
Verzahnung von Arbeits- und
Gesundheitsförderung
Koordinierungsstelle Gesundheitliche
Chancengleichheit
E-Mail: agf@lzg-rlp.de

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



AKTUELLES IM PROJEKT

Alle Informationen im Überblick – Webseite für erwerbslose Menschen

WWW.AGFRLP.DE – Über diese Landingpage werden in Zukunft alle Online-Angebote übersichtlich dargestellt. Die Seite richtet sich an erwerbslose Personen.

Auf der Landingpage www.agfrlp.de können erwerbslose Menschen zukünftig die Angebote unkompliziert einsehen und sich auch direkt zu Kursen mit begrenzten Teilnehmerzahlen anmelden. Sobald regionale Präsenz-Angebote wieder möglich sind, erhalten die Projekt-Standorte jeweils ihre eigene Landingpage.

Entsprechend der Ergebnisse einer zuvor durchgeführten Umfrage, wird es ab März auch Veranstaltungen am Abend und am Wochenende geben.

Neben den immer gern besuchten Angeboten zu Bewegung, Stressbewältigung und Ernährung, gibt es Kurse zu Achtsamkeit, Taiji-Qigong, Brain-Fit, Yoga u.v.m. Kurzum – es ist für jeden etwas dabei.

Wir freuen uns, wenn Sie zukünftig die Landingpage als Informationspunkt für die Online-Angebote kommunizieren. Die Kursstunden sind gut besucht. Diesen Erfolg ermöglichen Sie uns durch Ihre Bewerbung! Herzlichen Dank!

[>> Erkunden Sie die neue Webseite.](#)



Experten gesucht – und gefunden

Der Austausch mit „Experten in eigener Sache“ musste Corona-bedingt ein Jahr ruhen. Am 24. Februar 2021 fand nun ein erstes digitales Expertenbeirats-Treffen statt.

Acht interessierte erwerbslose Teilnehmende folgten dem Aufruf zur Mitgestaltung und schalteten sich zur Zoom-Konferenz dazu. Zu Beginn waren sich alle Teilnehmenden einig, dass Gesundheit ein wichtiges Thema für sie ist, mit dem sie sich gerne mehr beschäftigen möchten.

Im Laufe der Veranstaltung wurde das Projekt vorgestellt und die Möglichkeiten, sich mit dem eigenen Erfahrungsschatz in die Themenplanung und -ausgestaltung einzubringen. Am 10. März 2021 geht es dann in die zweite Runde, bei der schon ganz konkret Projektinhalte diskutiert werden.

Sie möchten gern noch jemanden anmelden zu diesem Treffen? Kontaktieren Sie uns gern unter: alebeau@lzg-rlp.de.

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



ANGEBOTE FÜR FACHKRÄFTE

Telefonfortbildungen

Einmal im Monat bieten wir mit Telefonfortbildungen wertvolle Experten-Informationen und Möglichkeiten zur fachlichen Diskussion an.

Experten informieren Sie telefonisch zu relevanten Themen der Gesundheitsförderung in der Arbeit mit erwerbslosen Menschen.

Sie erhalten noch keine Einladung?

Schreiben Sie an agf@lzg-rlp.de und lassen Sie sich in den Verteiler aufnehmen.

[>> Alle Termine finden Sie auch im Veranstaltungskalender.](#)



Standortübergreifendes Vernetzungstreffen

In regelmäßigen Abständen informieren wir Fachkräfte der Bildungsträger über Neuerungen aus dem Projekt und geben die Möglichkeit der Rückmeldung und Mitgestaltung.

Das nächste Vernetzungstreffen über Zoom findet statt am:

Montag, den 22. März 2021 von 10.00 bis 11.30 Uhr.

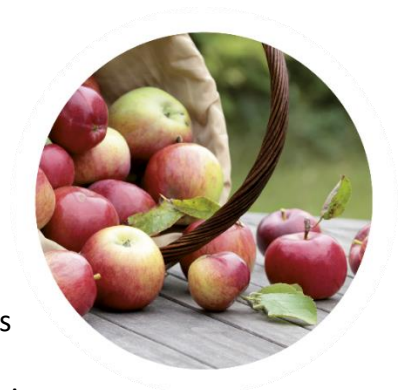
Anmeldung über: agf@lzg-rlp.de.

BERICHT AUS DEN REGIONEN

Gelebte Partizipation

Bunte Gerichte aus der Vulkaneifel.

Unter Leitung des Caritasverbandes Westeifel e.V. trifft sich im Mehrgenerationenhaus und dem Haus der Familien in Gerolstein der Arbeitskreis für Grundbildung. Aus dem Kreise der Teilnehmenden des Lerncafés heraus entstand der Wunsch, gemeinsam ein Kochbuch zu erstellen, zu dem jeder sein Lieblingsrezept beitragen konnte. Allgemeine Informationen rund um die gesunde Ernährung sollten der Rezeptsammlung vorausgehen. Das gemeinschaftliche Projekt wurde auch prompt freudig umgesetzt. Wir finden: Ein gelungenes Beispiel gelebter Partizipation! Abgeschlossen ist das Projekt noch nicht - sobald wieder möglich, wird ein gemeinsames Kochevent mit den Rezepten aus dem Kochbuch die Aktion abrunden. Wir freuen uns darauf!



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



Betriebliche Gesundheitsförderung zu Zeiten von Corona

Gesundheitsförderung im Arbeitsalltag geht auch zu Zeiten von Corona dachte sich das Jobcenter Bernkastel-Wittlich und veranstaltete Anfang Februar einen Online-Gesundheitstag für ihre Belegschaft.

Die 58 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Jobcenters Bernkastel-Wittlich durften sich an diesem Tag mit dem aktuellen Thema der Gesundheitsförderung im Homeoffice befassen. Die aktive Teilnahme bezeugte großes Interesse. Der Geschäftsführer Henning Bock im Rückblick: „Die Veränderungen der Arbeitswelt haben auch unsere Arbeit im Jobcenter komplett durcheinander gewürfelt. Neue Wege beschreiten, heißt es auch für uns. Das Thema mobiles Arbeiten im Homeoffice und das Bewältigen der damit verbundenen Stresssituationen, waren Fokus unseres ersten Online-Gesundheitstags. Mit einer Ansprechpartnerin der Leben&Arbeiten gGmbH konnten Bedenken und Unsicherheiten gegenüber der Mobilarbeit offen angesprochen und diskutiert und eigene Stressoren angegangen werden.“

Mitarbeitende und Geschäftsleitung des Jobcenters sind zufrieden, das Thema Gesundheit gerade in diesen besonders belastenden Zeiten in den Blick genommen zu haben.

WISSENSWERTES

LZG-Aufsteller zum Arbeiten im Home-Office

Der Aufsteller „Mein Tag im Homeoffice“ zeigt in grafischer Form, wie der Tagesablauf im heimischen Büro gesünder gestaltet werden kann. Er kann ausgedruckt und zu einem Prisma gefaltet als Erinnerungsstütze am Arbeitsplatz stehen.

Wer im Homeoffice arbeitet, sollte bewusste Bewegungspausen einlegen. Ebenso wichtig ist ein strukturierter Tagesablauf mit festen Arbeits- und Pausenzeiten (ohne Handy und Computer). Bei Feierabend sollten wirklich alle Arbeitsgeräte abgeschaltet und wenn möglich verräumt werden. Dann kann die Freizeit beginnen, die für Ausgleich sorgen sollte.

Der Aufsteller ist herunterladbar unter:

>> <https://lzg-rlp.de/de/nachrichten-detail/bewegung-im-homeoffice.html>





GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Klartext schreiben – Einführung in die Einfache Sprache

Ein Online-Workshop aus dem Projekt „BasisKomPlus“ lehrt Sie, wie arbeitsrelevante Dokumente in einfacher Sprache ausformuliert werden können.

Der Workshop richtet den Blick auf Mitarbeitende mit Grundbildungsbedarf im eigenen Betrieb. Es wird der Fragestellung nachgegangen, wie Sicherheitshinweise, Betriebsvereinbarungen und andere wichtige Arbeitspapiere in einfacher Sprache und somit für jeden verständlich verfasst werden können.

Der Workshop findet über Zoom statt am:

Mittwoch, den 19. Mai 2021, 10.00-12.30 Uhr

Die Anmeldung erfolgt bitte bis 10. Mai 2021 über den Veranstalter Arbeit und Leben gGmbH:

>> <https://www.arbeit-und-leben.de/workshop/89-klartext-schreiben-einfache-sprache-in-der-arbeitswelt>

„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 **Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)**

Hölderlinstraße 8
55131 Mainz
agf@lzg-rlp.de
www.lzg-rlp.de



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

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Newsletters des Projekts „Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt“ – z.B. Fotos, Inhalte – darf in irgendeiner Form ohne Quellenhinweis auf den Herausgeber reproduziert, vervielfältigt oder verbreitet werden. Nachdruck, Vervielfältigung oder Einspeicherung in Medien aller Art, auch auszugsweise, sind nur mit Genehmigung und Nennung der LZG zulässig.

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

