



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

JULI –
AUGUST
2022

Vertrauen Sie Ihrem
Durstempfinden

Wie trinken Sie also richtig?
Wie eingangs erwähnt, lautet
die Empfehlung der DGE täg-
lich eineinhalb bis zwei Liter zu
trinken, bei Hitze auch drei Liter
oder mehr. Wichtig ist dabei al-
lerdings, dass Sie Ihrem Durstge-
fühl vertrauen. Es ist nicht not-
wendig, dass Sie mehr trinken,
wenn Sie brauchen, um Ihren Durst
stillen. Sind Sie allerdings im
höheren Alter, verhält es sich
anders: Ihr Durstempfin-
den ist gestört sein. Führen
Sie ein Trinkprotokoll
auf und befragen
Ihren Arzt oder
Ihren Sportler? Dar-
über hinaus sind
besonders auch
Körpersignale
zu beachten: Das
Schwitzen be-
deutet, dass Sie
auf Salziges. Für
die Mineralstoffa-
usstattung des
Körpers, die
Mineralstoffa-
usstattung des
Trinkens Sie da-
zu. Wasser, am b



Arzt dazu. Sind Sie
Sportler? Darüber
hinaus sind
besonders auch
Körpersignale
zu beachten: Das
Schwitzen be-
deutet, dass Sie
auf Salziges. Für
die Mineralstoffa-
usstattung des
Körpers, die
Mineralstoffa-
usstattung des
Trinkens Sie da-
zu. Wasser, am b

Inhalt

Aktuelles im Projekt

Ausstellung „Zeit für Gesundheit“ | Noch verfügbar: Praktischer Taschenplaner 2022

Angebote für Fachkräfte

Infoveranstaltung für Fachkräfte zur Fortbildung „Bewegungspause“ |

AktivA-Ausbildung Einzelsetting vom 12. bis 16. September 2022 |

Online-Fortbildungen: Es sind noch Plätze frei! | Telefonfortbildungen

Bericht aus den Regionen

Trier: Bewegung zum Mitnehmen

Wissenswertes

Ratgeber „Leichte Sprache“ des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales |

Elternratgeber Psychotherapie |

Eine Stunde für Ihre Gesundheit | Digital Basics – Werkzeugkasten für pädagogische Lehrkräfte |

Kochbuch „Schnell Gesund Günstig“

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

LZG

Landszentrale für
Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.

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

Ausstellung „Zeit für Gesundheit“

Die Multimedia-Ausstellung „Zeit für Gesundheit“ vermittelt niedrigschwellig Informationen. Von Bewegung über Ernährung und Stressbewältigung werden verschiedene Gesundheitsthemen in Texten oder Videos auf der Ausstellungssäule aufbereitet. Die Benutzerinnen und Benutzer können sich auf eine virtuelle Führung begeben oder gezielt die Inhalte auswählen, die sie interessieren.

Gerne kann die Ausstellung für vier Wochen in Ihrer Einrichtung gezeigt werden. Sie benötigen eine Fläche von ca. 3 x 3 Metern und einen Stromanschluss.

Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage unter:

https://lzg-rlp.de/de/Ausstellung_Zeit_fuer_Gesundheit.html



Noch verfügbar: Praktischer Taschenplaner 2022

Unsere Dienstags- und Donnerstagsangebote sind bereits für das ganze Jahr vorausgeplant.

Die komplette Übersicht finden Sie in einem faltbaren Taschenkalender 2022 im praktischen Mini-Format (gefaltet 7cm x 10 cm). Über die Themen der Mittwochstermine und weitere Kursangebote, mit denen wir auf kurzfristige Themenwünsche reagieren können, informieren wir Sie auch weiterhin alle drei Monate über die zusätzlichen Flyer und die Landingpage für Ihre Region.

Gerne können Sie für Ihre Kundinnen und Kunden bzw. Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei uns noch Exemplare bestellen.

Ihre Anfragen senden Sie bitte an:

agf@lzg-rlp.de



Angebote für Fachkräfte

Infoveranstaltung für Fachkräfte zur Fortbildung „Bewegungspause“

Im September 2022 findet eine weitere Fortbildung für erwerbslose Menschen zur „Bewegungspause“ in Mainz statt. Fachkräfte haben vorab am 18. Juli 2022 von 10.00 bis 11.00 Uhr die Möglichkeit, bei einer Online-Infoveranstaltung mehr über die Inhalte und das Konzept zu erfahren.

Eigenständig und handlungssicher eine 5-minütige Bewegungspause anleiten können – so lautet das Ziel der Fortbildung „Bewegungspause“, die sich ausschließlich an die Zielgruppe erwerbsloser Menschen richtet. In einer einmaligen Schulung lernen die Teilnehmenden die Inhalte der kurzen Bewegungspausen kennen und werden niedrigschwellig ausgebildet, wie sie diese anleiten können.





Sie haben Teilnehmende in Ihrer Maßnahme, die für dieses Angebot des Multiplikators in Frage kommen und die gerne an unserer Fortbildung teilnehmen würden? Dann laden wir Sie als Fachkraft ein, an der **Infoveranstaltung am 18. Juli 2022 von 10.00 bis 11.00 Uhr** zur Fortbildung „Bewegungspause“ teilzunehmen, wo wir über die Inhalte und das Konzept der Schulung berichten werden.

Ihre Ansprechperson zur Anmeldung für die Infoveranstaltung und für weitere Informationen zur Fortbildung „Bewegungspause“ ist Anna Lebeau: alebeau@lzg-rlp.de

AktivA-Ausbildung Einzelsetting vom 12. bis 16. September 2022

Das bewährte AktivA-Programm jetzt auch für Einzelgespräche: Ähnlich wie das erfolgreiche Konzept für Gruppen zielt das Programm auf die Aktivierung und Verbesserung der Gesundheit sowie der Beschäftigungsfähigkeit ab. Dabei werden für alle Bereiche Methoden für Einzelgespräche vermittelt und ausprobiert.

Die AktivA-Ausbildung für das Einzelsetting bietet sich sowohl für bereits ausgebildete AktivA-Gruppenleitungen als auch für Interessierte an, die mit AktivA bisher noch keinen Kontakt hatten. Der Fokus liegt auf der Vermittlung von Methoden und Übungen für das Einzelsetting. Die Abschnitte sind flexibel kombinierbar, sodass sie sowohl für einzelne Gespräche als auch für eine länger andauernde individuelle Begleitung geeignet sind und sofort im Alltag umgesetzt werden können.

Weitere Informationen und Anmeldung zu der Präsenz- und Online-Schulung unter:

<https://www.wissensimpuls.de/seminar/aktiva-ausbildung-einzelsetting/>

Online-Fortbildungen: Es sind noch Plätze frei!

Nehmen Sie das kostenlose Angebot für Fachkräfte wahr.

Sie möchten neue Impulse für Ihre Arbeit gewinnen oder Wissen zu verschiedenen Themen auffrischen? Sie sind bereit, die Inhalte der Fortbildung auch an Ihre Kolleginnen und Kollegen weiterzugeben?

Bei einigen Fortbildungen sind noch Plätze frei – nutzen Sie die Möglichkeit:

[Das komplette Programm und direkte Online-Anmeldung hier](#)

Telefonfortbildungen

In den Telefonfortbildungen bieten wir wertvolle Expert*innen-Informationen an und laden zur fachlichen Diskussion ein.

Einmal im Monat, mittwochs von 13.30 bis 14.30 Uhr, informieren Expert*innen telefonisch zu relevanten Themen der Gesundheitsförderung in der Arbeit mit erwerbslosen Menschen.

Bitte beachten Sie, dass es im Juli und August keine Telefonfortbildungen gibt.

Alle Telefonfortbildungen finden Sie auch im [Veranstaltungskalender der LZG](#)





Bericht aus den Regionen

Trier: Bewegung zum Mitnehmen

Gerne stellen wir Ihnen die Broschüre „Bewegung zum Mitmachen“ vor.

Diese wurde im Rahmen des Projektes Impuls Trier – Stadt in Bewegung erstellt.

Impuls Trier – Stadt in Bewegung ist ein Projekt der Stadt Trier in Kooperation mit dem Haus der Gesundheit Trier/Trier-Saarburg e.V., der Europäischen Akademie des Rheinland-Pfälzischen Sports e.V. Trier und der Techniker Krankenkasse (TK). Ziel des Projektes ist es, überall in Trier begleitete Bewegungsangebote für alle anzubieten und somit Gesundheit zu fördern.

Die Broschüre „Bewegung zum Mitnehmen“ ist für alle, die etwas mehr Bewegung in ihren Alltag bringen möchten. Die Übungen aus der Broschüre können Sie im Freien und ohne zusätzliche Hilfsmittel durchführen. Die Übungen dienen der Kräftigung, Streckung und Koordination des Körpers und können bei einem Spaziergang oder unterwegs gemacht werden.

Weiterhin finden Sie in der Broschüre Termine für viele kostenfreie Bewegungsangebote in Trier.

Die Broschüre können Sie hier herunterladen:

<http://impuls.hdg-trier.de/2021/06/23/bewegung-zum-mitnehmen>

Wissenswertes



Ratgeber „Leichte Sprache“ des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales

Menschen mit Einschränkungen haben ein Recht darauf, dass ihnen alle Informationen so verständlich wie möglich vermittelt werden.

Leider sieht die Realität oft anders aus: Gerade in der behördlichen Fachsprache gibt es viele juristische Ausdrücke, lange und komplizierte Sätze. Das führt immer wieder dazu, dass Menschen mit geringeren Lesefähigkeiten Texte nicht verstehen, die sie betreffen.

Mit diesem Ratgeber soll „Leichte Sprache“ weiter verbreitet werden. Der Leitfaden wurde in Zusammenarbeit mit dem „Netzwerk Leichte Sprache“ erstellt und enthält nützliche Regeln und viele praktische Tipps, wie Fachsprache vereinfacht werden kann.

Laden Sie sich den Ratgeber als PDF herunter:

https://www.bmas.de/SharedDocs/Downloads/DE/Publikationen/a752-ratgeber-leichte-sprache.pdf?__blob=publicationFile&v=1



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Elternratgeber Psychotherapie

Eltern wollen für ihr Kind nur das Beste. Sie strengen sich meist enorm an, damit es ihrem Kind gut geht. Wenn Kinder psychische Probleme entwickeln, fragen sich Eltern deshalb oft, ob sie etwas falsch gemacht haben und ob sie dafür verantwortlich sind.

Dies ist eine der Fragen, die der neue Elternratgeber Psychotherapie der Bundespsychotherapeutenkammer aufgreift.

BPtK-Elternratgeber Psychotherapie hier downloaden:

https://www.bptk.de/wp-content/uploads/2022/01/bptk-elternratgeber-psychotherapie.web_.pdf

Eine Stunde für Ihre Gesundheit

Impulse für gesundes Arbeiten – einfach auf den Punkt gebracht

Die Telefonfortbildungen der LZG bieten auch im Betrieblichen Gesundheitsmanagement auf unkomplizierte Weise Information und Unterstützung. Es werden neben einem fachlichen Input auch Fragen der Teilnehmenden beantwortet und es können Kontakte zu Expert*innen im Land geknüpft werden.

Der nächste Termin ist am 31. August 2022 zum Thema „Interne Kommunikation – Pfeiler einer gesunden Unternehmenskultur“.

Weitere Informationen: <https://lzg-rlp.de/de/telefon-fortbildungen.html>

Digital Basics – Werkzeugkasten für pädagogische Lehrkräfte

Der Kurs richtet sich an freiberufliche Lehrkräfte und Trainer*innen der beruflichen Bildung in Rheinland-Pfalz.

Ziel des Kurses ist die Entwicklung der digitalen Bildungskompetenzen von freiberuflichen Lehrkräften und Trainer*innen der beruflichen Bildung in Rheinland-Pfalz zu unterstützen.

Teilnehmende werden Werkzeuge kennen lernen, mit denen sie eine attraktive, digitale Lernumgebung gestalten und damit die eigene Unterrichtsqualität sowie den nachhaltigen Lernerfolg verbessern können.

Es werden arbeitsmarktbezogene, digitale Basiskompetenzen vermittelt, durch die die individuelle berufliche Leistungsfähigkeit der Teilnehmenden gestärkt wird. Damit trägt der Kurs unmittelbar zu den förderpolitischen Rahmenbedingungen bei, die negativen Auswirkungen der COVID-19-Pandemie abzumildern.

Der Kurs findet online statt und ist für Sie kostenfrei!

Weitere Informationen:

<https://daa-trier.de/angebote/digital-basics-werkzeugkasten-fuer-paedagogische-lehrkraefte-esf>



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Kochbuch „Schnell Gesund Günstig“

Das Kochbuch ist das Ergebnis eines Wettbewerbs, bei dem Alleinerziehende um ihre Lieblingsrezepte gebeten wurden.

Es sollten Rezepte sein, die ihren Alltagsanforderungen besonders entsprechen – also gesund, gut, günstig und fix zubereitet sein. Neben der praktischen Alltagshilfe geben die Verfasserinnen und Verfasser auch Einblick in ihre täglichen Herausforderungen. Damit ist das Buch auch Anstoß, die spezifischen Themen von Alleinerziehenden im Blick zu behalten.

Die drei besten Rezepte wurden prämiert. Die Einsendenden gewannen eine Essenseinladung für sich und ihre Kinder bei einem Chefkoch in der Nähe ihres Wohnortes. Die gastgebenden Restaurants werden im Kapitel „Gute Köche, gute Küche“ mit eigenen Rezepten und ihrer Philosophie vorgestellt. Das Kochbuch wurde in Zusammenarbeit mit dem Ernährungszentrum Bodensee-Oberschwaben und der Hochschule der Medien Stuttgart erstellt. Fachliche und finanzielle Unterstützung wurde durch das Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz bereitgestellt.

Neugierig geworden?

Hier geht es zum kostenlosen Download:

https://netzwerk-alleinerziehendenarbeit.de/media/download/integration/403384/schnell-gesund-guenstig_kochbuch.pdf

„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



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.

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.
www.gkv-buendnis.de

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

