



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

NEWSLETTER

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

INHALT

AKTUELLES IM PROJEKT

Gesund durch die kalte Jahreszeit | Bewegung für die Seele |
Fortbildung zur Bewegungspause

ANGEBOTE FÜR FACHKRÄFTE

Aktiva-Trainer-Schulung | Telefonfortbildung | Audio-Dateien zu Gesundheitsthemen |
Online-Schulung zum Gesundheitsführerschein

WISSENSWERTES

Initiative Bündnisse gegen Depression | "Soforthilfe Psyche" im Ahrtal |
Bildungsurlaub nutzen

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



News

JETZT IST EINE GUTE ZEIT FÜR GESUNDHEIT

Für eine behagliche Atmosphäre ist auch die richtige Raumtemperatur entscheidend. Sie sollte zwischen 19 und 22°C betragen. Bei der Luftfeuchtigkeit ist die Wohlfühlzone zwischen 40 und 60 Prozent, darüber wird es schnell zu feucht, darunter wird es unheimlich trocken. Der Einbruch der Luftfeuchtigkeit auf unter 30 Prozent ist nicht zu unterschätzen. Trockene Luft reizt die Atemwege und lässt die Schleimhäute austrocknen. Dies beeinträchtigt ihre Funktion als Barriere, sodass Krankheitserreger wie Viren und Bakterien leichter in den Körper gelangen. Besonders gefährlich ist dies für Grippe- und Coronaviren.



Ist trockene Luft ein gutes Transportmedium? Werden sie bei Niesen oder Husten in die Luft geschleudert? haften sie immer noch an einem Tröpfchen Sekret. In trockener Luft...

**NOVEMBER
– DEZEMBER
2021**



AKTUELLES IM PROJEKT

Gesund durch die kalte Jahreszeit

– so lautet das Motto der digitalen Gesundheitswoche, die am 8. November 2021 startet. Angebote zu den Themen Ernährung, Bewegung und Entspannung laden direkt zum Mitmachen ein.

Für Fachkräfte und erwerbslose Menschen gleichermaßen ist [ein buntes Programm](#) entstanden, das vom 8. bis 12. November 2021 auf einen gesunden Herbst und Winter vorbereitet. Zoom-Link anklicken und schon geht's los.



Bewegung für die Seele

Ein neu aufgesetztes niedrigschwelliges Präventionskonzept aus dem Projekt soll Teilnehmenden auch ohne sportliche Vorerfahrung den regelmäßigen Zugang zu Bewegung ermöglichen und der Ausbildung psychischer Erkrankungen und sozialer Isolation vorbeugen.

Über 16 Wochen hinweg soll unter der Anleitung einer Fachkraft aus den Teilnehmenden eine feste Gruppe werden, die sich gegenseitig stärkt und gemeinsam in Bewegung kommt. Wünschenswert ist die Anbindung an eine Institution, die als Anlaufstelle bei der Dialoggruppe bekannt ist und eine Räumlichkeit für den sozialen Austausch bieten kann. Sie möchten mehr erfahren? Sprechen Sie gerne die für Sie zuständige Kontaktperson an oder wenden Sie sich an den zentralen Ansprechpartner zu diesem Kursformat, Thorsten Berschuck: tberschuck@lzg-rlp.de.

Fortbildung zur Bewegungspause

Eigenständig und handlungssicher eine 5-minütige Bewegungspause anleiten können – so lautet das Ziel der Schulung im Konzept „Bewegungspause“. Angesprochen sind bei dieser Fortbildung nicht Fachkräfte, sondern Teilnehmende von Maßnahmen.

In einer dreistündigen Schulung lernen die Teilnehmenden, wie sie beispielsweise im Rahmen ihrer Maßnahme Bewegungspausen anleiten können. Die kurzen Sequenzen haben zum Ziel, den Bewegungsapparat mobil zu halten, das Gleichgewicht zu fördern oder die Kondition zu erhöhen. Neben dem Fachwissen erhalten alle Schulungsteilnehmenden zur Unterstützung ein Skript mit den erlernten Übungen. Als Maßnahmeträger haben Sie die Möglichkeit im Rahmen der Schulung ein Materialpaket, bestehend aus Therabändern, Yogamatten und Anti-Stressbällen, als Dauerleihgabe zu erhalten. Die nächste Fortbildung findet am 23. November 2021 in Mainz statt und richtet sich besonders an Personen nahegelegener Standorte. Bitte beachten Sie dazu die beigefügte Anlage.

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



Sie betreuen Menschen, die an solch einer Schulung Interesse haben könnten und möchten mehr Informationen erhalten? Ihre Ansprechperson ist Selina Ernst: sernst@lzg-rlp.de

ANGEBOTE FÜR FACHKRÄFTE

AktivA-Trainer-Schulung

Am 6. Dezember 2021, von 10.30 bis 11.30 Uhr findet über Zoom eine Informationsveranstaltung zur nächsten AktivA-Trainer-Fortbildung statt.

Bei AktivA handelt es sich um ein psychosoziales Training für erwerbslose Menschen, das im Besonderen die Bausteine Aktivitätenplanung, konstruktives Denken, soziale Kompetenz und Unterstützung sowie systematisches Problemlösen thematisiert. Anfang 2022 soll eine erneute AktivA-Trainer-Ausbildung online oder in Präsenz abgehalten werden. Die Infoveranstaltung am 6. Dezember 2021 dient dazu, Ihnen das Konzept näher zu erläutern und mit Ihnen Anwendungsmöglichkeiten durchzusprechen.

Sie müssen sich nicht anmelden, sondern lediglich zum Termin folgenden Zugangslink anklicken: <https://us04web.zoom.us/j/665388307> .

Telefonfortbildung

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

Mittwochs von 13.30 bis 14.30 Uhr informieren Expert*innen telefonisch zu relevanten Themen der Gesundheitsförderung in der Arbeit mit erwerbslosen Menschen.

Die Themen im November und Dezember:

17. November 2021: „Männer sind anders gesund und anders krank“ mit Männergesundheitsexperte Stefan Beier, Bildungsreferent Männergesundheits der LAG Jungen- und Männerarbeit

1. Dezember 2021: „Ein guter Jahresabschluss – Ziele mit der richtigen Motivation angehen“ mit Diplompsychologin Maike-Maria Vogel.

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

Ihnen stehen auch die [Telefonfortbildungen unseres Partner-Referats](#) für das Betriebliche Gesundheitsmanagement bei der LZG offen. Nächstes Thema am 24. November 2021: Das Internet – noch eine Suchtgefahr am Arbeitsplatz?!

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





Audio-Dateien zu Gesundheitsthemen

Für unser Gesundheitstelefon aufgenommen, stehen Ihnen nun Audio-Dateien zu verschiedenen Gesundheitsthemen zur Weiterverwendung zur Verfügung.

Ob als Gesprächseinstieg in einer Maßnahme oder zur eigenen Information können Sie einen wachsenden Fundus an Gesundheitstexten zum Anhören nun auch herunterladen.

[>> Hier finden Sie eine Übersicht der bereits zur Verfügung stehenden Audios.](#)

Online-Schulung zum Gesundheitsführerschein

Das Curriculum „Gesundheitsführerschein“ bietet Bildungsträgern aufbereitete Inhalte zur Gestaltung von Unterrichtsstunden zu Themen der Gesundheitsförderung.

Der Gesundheitsführerschein greift die Themen Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung auf. Sie erhalten online eine Einführung in die Materialien. Nächster Schulungstermin: 22. November 2021, 10.00 bis 13.00 Uhr.

[>> Weitere Informationen und Anmeldung auf unserer Webseite.](#)

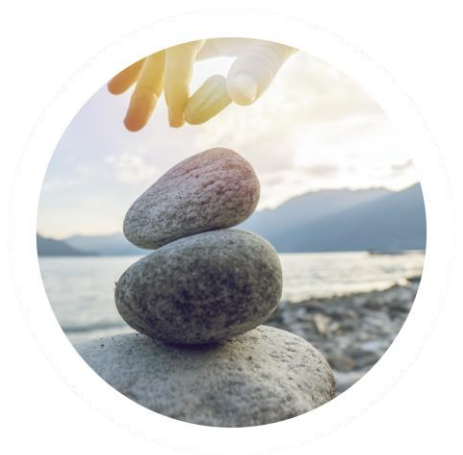
WISSENSWERTES

Initiative Bündnisse gegen Depression

In einer digitalen Veranstaltungsreihe thematisiert die Initiative Bündnisse gegen Depression verschiedene Aspekte der immer häufiger auftretenden seelischen Erkrankung.

Die Veranstaltungen laden dazu ein, sich über die häufig unterschätzte Krankheit zu informieren und ins Gespräch zu kommen – mit Menschen mit Depression, mit Angehörigen, mit Expertinnen und Experten.

[>> Die Veranstaltungen auf einen Blick.](#)



„Soforthilfe Psyche“ im Ahrtal

Im Ahrtal haben viele Menschen nach der Hochwasserkatastrophe eine Traumatisierung erfahren. Sowohl für Fachkräfte als auch für Betroffene bietet nun das Netzwerk Flutopferhilfe RLP und NRW der „Soforthilfe Psyche“ Unterstützung beim Vermitteln psychotraumatologischer Fachkräfte.

Genauere Informationen entnehmen Sie bitte [folgender Webseite.](#)

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



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Bildungsurlaub nutzen

Sie sind beschäftigt in Rheinland-Pfalz? Herzlichen Glückwunsch, damit haben Sie bei Unternehmen mit mehr als sechs Mitarbeitenden das Recht, als Arbeitnehmerin und Arbeitnehmer innerhalb von zwei Jahren ganze 10 Tage Bildungsurlaub zu nehmen.

Der Bildungsurlaub ist eine wunderbare Möglichkeit, sich beruflich wie privat fortzubilden und bietet gerade im Bereich der Gesundheitsförderung spannende Angebote. Einige Schlagworte dazu sind etwa: Resilienz, Achtsamkeit oder Entspannungsmethoden. Vielleicht auch eine Möglichkeit für Sie, privat wie beruflich, diese Themen aufzugreifen?

[>> Nähere Informationen finden Sie hier.](#)

„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

