



Newsletter

Dezember 2010

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e.V. in Schleswig-Holstein
Flämische Straße 6-10 – 24103 Kiel – Tel: 0431 / 94294 – Fax: 0431 / 94871
E-Mail: gesundheit@lvqfsh.de - www.lv-gesundheit-sh.de

Liebe Leserinnen und Leser,

ein interessantes und spannendes Jahr liegt hinter uns. Viele Projekte haben wir fortgesetzt, ausgebaut und weiterentwickelt. In vielen Fachtagungen, Fortbildungen und Foren haben wir unterschiedliche Themen beleuchtet.

Im kommenden Jahr werden wir bewährte Projekte fortsetzen und sicher auch den einen oder anderen ganz neuen Akzent setzen.

Auch im Namen unseres Vorstandes bedanken wir uns bei unseren Mitgliedern, Förderern und Kooperationspartnern für die gute Zusammenarbeit und wünschen allen ein frohes, besinnliches Weihnachtsfest sowie Glück, Erfolg und vor allem Gesundheit im neuen Jahr.

Ihre

Dr. Elfi Rudolph & Team

Die Arbeit der Landesvereinigung wird gefördert vom Ministerium für Arbeit, Soziales und Gesundheit des Landes Schleswig-Holstein.

INHALT

Gesundheit! -auch für Menschen ohne Arbeit	Seite 1
Welt-AIDS-Tag 2010	Seite 2
Der Qualitätsprüfungsservice der Landesvereinigung	Seite 2
Veranstaltungen im Rahmen des Projektes Bewegung im Norden	Seite 2
Die Landesvereinigung auf den Seniorentagen Kiel	Seite 4
Fachtagung Gesundheitsförderung in der Kita	Seite 4
Neue Fortbildungen im 1. Halbjahr 2011	Seite 4
BRUSTlife-Termine 2011	Seite 4

Veranstaltung „Verbesserung der Mundgesundheit für Pflegebedürftige“	Seite 5
Programm Rück(g)rat gestaltet den Projektbaustein Teamfortbildung neu	Seite 5
Infos, Tipps und Termine	Seite 5
Impressum	Seite 6



Gesundheit! -auch für Menschen ohne Arbeit

Verschiedene Studien belegen, dass erwerbslose Menschen einen deutlich schlechteren Gesundheitszustand aufweisen als Erwerbstätige. Die Beschäftigungsfähigkeit von Menschen wird ganz wesentlich durch den Gesundheitszustand beeinflusst. Ebenso stehen Motivation, Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit in engem Zusammenhang mit psychischer und physischer Gesundheit. Demnach können gesundheitliche Einschränkungen sowohl die Ursache als auch die Folge von Arbeitslosigkeit sein.

Mit diesen und anderen Aspekten hat sich die Fachtagung "Gesundheit! -auch für Menschen ohne Arbeit" beschäftigt, die am 29. November im Bürgerhaus Kronshagen stattfand. 68 Fachkräfte vom „Arbeitsmarkt“ (aus Arbeitsagenturen, Jobcentern, Beschäftigungsgesellschaften etc.) und aus dem Präventionsbereich (öffentlicher Gesundheitsdienst, Anbieter von Präventionskursen, Krankenkassen usw.) folgten der Einladung der Landesvereinigung.

Die Tagung hat einen Blick auf Fakten und Zusammenhänge sowie auf die Praxis geworfen. Der Vortrag „Gesundheit fördern in Zeiten von Arbeitslosigkeit“ von Andreas Kalkbrenner (TU Dresden) stellte die wechselseitigen Abhängigkeiten von Gesundheitszustand und Arbeitslosigkeit dar und zeigte am Beispiel des Projektes AktivA Perspektiven und Ansätze zum Durchbrechen der oftmals als „Negativspirale“ erlebten ganz eigenen Dynamik.

Mit dem TK-Gesundheitsreport und den Ergebnissen der DGB- Studie wurden die Zahlen und Fakten für Schleswig-Holstein genauer betrachtet, während der Vortrag von Frau Kitter aus der Krankentagesgeldabteilung des Jobcenters Aabenraa in Dänemark den Blick über die Landesgrenze im Norden lenkte.

Lebhafte Diskussionen im Plenum führten im Anschluss an die Vorträge zu einem Austausch der Fachkräfte aus den unterschiedlichen Arbeitsfeldern.



Newsletter

Dezember 2010

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e.V. in Schleswig-Holstein
Flämische Straße 6-10 – 24103 Kiel – Tel: 0431 / 94294 – Fax: 0431 / 94871
E-Mail: gesundheit@lvqfsh.de - www.lv-gesundheit-sh.de

Am Nachmittag wurden Projekte und Initiativen aus Schleswig-Holstein vorgestellt, so dass die Teilnehmenden einen Einblick in die Möglichkeiten und Ansätze zur Verbesserung der gesundheitlichen Situation erwerbsloser Menschen in Schleswig-Holstein erhielten.

Die Veranstaltung fand im Rahmen der Arbeit des Regionalen Knotens Schleswig-Holstein „Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten“ statt. Die Arbeit des Regionalen Knotens in Schleswig-Holstein wird gefördert vom Ministerium für Arbeit, Soziales und Gesundheit des Landes Schleswig-Holstein (MASG), von den gesetzlichen Krankenkassen und von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

Ansprechpartnerin: Dorothee Michalscheck
E-Mail: michalscheck@lvqfsh.de

Welt-AIDS-Tag 2010: „Positiv zusammen leben - aber sicher!“



„Positiv zusammen leben - aber sicher!“. Unter diesem Motto hat der diesjährige Welt-Aids-Tag am 1. Dezember zur Toleranz gegenüber HIV-Positiven aufgerufen.

„Wie geht man damit um, wenn im persönlichen Umfeld jemand betroffen ist?“ Diese Frage stellte Dr. Petra Schulze-Lohmann von der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Schülerinnen und Schülern, mit denen sie im Rahmen der Schulkinowochen den Film „Same, same but different“ diskutierte. In dem auf einer wahren Geschichte basierenden Kinofilm von Detlev Buck wird erzählt, wie sich der junge Deutsche Ben auf seiner Asienreise in das kambodschanische, mit dem HI-Virus infizierte Barmädchen Sreykeo verliebt und ihr zu helfen beschließt.

Die meisten Jugendlichen sind sich einig, dass sie mit einer HIV-positiven Mitschülerin oder einem Mitschüler kein Problem hätten. Auch, dass das Virus über ungeschützten Sexualverkehr übertragen werden kann, wussten die meisten. Wie es sich allerdings mit der Weitergabe des Virus z.B. beim gemeinsamen Benutzen einer Zahnbürste oder bei Erste-Hilfe-Maßnahmen verhält, war weniger bekannt.

Eine beliebte und gute Informationsmöglichkeit bietet die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung mit ihrem **Aids-Präventionsparcours**, der allen Schulen im Land zur Verfügung steht.

Dass Prävention sinnvoll und erfolgreich ist, zeigt die Studie der Bundeszentrale für gesundheitliche

Aufklärung „Aids im öffentlichen Bewusstsein“, die belegt, dass in der Gruppe der 16-20jährigen sexuell aktiven Bevölkerung 86% Kondome nutzen.

Was aber, wenn alle Präventionsbotschaften doch einmal vergessen wurden? Dann sollte auf jeden Fall ein HIV-Test gemacht werden.

Alle Schulen sollten die Chance nutzen, mit ihren Schülerinnen und Schülern den Aids-Präventionsparcours zu durchlaufen. Weitere Infos unter www.lv-gesundheit-sh.de.

Ansprechpartnerin: Dr. Petra Schulze-Lohmann
E-Mail: schulze-lohmann@lvqfsh.de

Der Qualitätsprüfungsservice der Landesvereinigung



Rückenschule für Kinder, Aqua-Power-Kurs, Cardio Fit und Wirbelsäulengymnastik sind nur einige Angebote, die die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in den letzten Jahren zertifiziert hat. Bis zum Jahresende werden 1.890 Angebote mit dem „Qualitätssiegel für Angebote zur Primärprävention“ ausgezeichnet sein.

Unter Qualitätsprüfung/Angebote finden Sie eine Vielzahl von Angeboten zur Gesundheitsförderung, die von fünf Krankenkassen anerkannt sind. Alle Kurse und Angebote aus den Bereichen Bewegung, Entspannung, Ernährung und Sucht können schnell und einfach über eine Datenbank gesucht werden. Mehr Infos und die Datenbank finden Sie hier: <http://lvqfsh.de/gesundheitsfoerderung/qualitaetspruefung.php>

Ansprechpartnerin: Dorothee Michalscheck
E-Mail: michalscheck@lvqfsh.de

Veranstaltungen im Rahmen des Projektes Bewegung im Norden



Multiplikatorenfortbildung "Bewegungsförderung im Alter - Aktivieren und Bewegen von älteren Menschen mit demenziellen Erkrankungen"

Am 18. November 2010 fand im Rahmen des Projektes Bewegung im Norden in der Akademie am See in Plön eine Multiplikatorenfortbildung zum Thema „Bewegungsförderung für Menschen mit Demenz“ statt. Die 20 Teilnehmerinnen und Teilnehmer kamen meist

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e.V. in Schleswig-Holstein
Flämische Straße 6-10 – 24103 Kiel – Tel: 0431 / 94294 – Fax: 0431 / 94871
E-Mail: gesundheit@lvqfsh.de - www.lv-gesundheit-sh.de

aus Pflegeeinrichtungen; einige leiten Seniorenguppen z. B. in ihrer Kirchengemeinde.

Sie gaben ein durchaus positives Feedback und nahmen neue Anregungen und Ideen für die eigene Arbeit sowie konkrete Vorschläge für ein Bewegungsprogramm mit.

Die Referentin Maïke Frömning, Motopädagogin aus Elmshorn, gab viele Tipps für Bewegungsübungen im Alltag mit Gebrauchsgegenständen wie Bällen, Tüchern und Bändern.

Projekt „Am Ball bleiben“

Ein Modellprojekt in der AWO WOHNpflege Wedel motiviert zur Bewegung im Sitzen für hochbetagte mobilitätseingeschränkte Menschen



Foto 1: Maïke Frömning - Bewohnerinnen der AWO-Wohnpflege Wedel beim Kurs „Am Ball bleiben“

Seit Ende August heißt es in der AWO WOHNpflege Wedel jeden Montagvormittag „Am Ball bleiben“.

Motopädagogin Maïke Frömning aus Elmshorn führt mit den hochbetagten, mobilitätseingeschränkten und zum Teil auch unter Demenz leidenden Bewohnerinnen und Bewohnern Bewegungsübungen im Sitzen durch.

Die 14 - 18 Seniorinnen und Senioren, die jede Woche dabei sind, haben viel Spaß bei den Übungen. Mit Therabändern, Bällen und Schaumstoffwürfeln werden unterschiedliche Sinne und die Motorik angesprochen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bleiben so spielerisch in Bewegung und singen auch gerne mal ein Lied bei den Bewegungsübungen. Die Freude auf die nächste Stunde ist jede Woche groß. So sagte die Bewohnerin der AWO-WOHNpflege Frau P. (94 Jahre): „Seit ich bei der Bewegungsgruppe bin, ist meine Arthrose im Arm wesentlich besser geworden“. Und Frau B. (85 Jahre) fügte hinzu: „Es ist schön, in der Gruppe zusammen zu sein und gemeinsam etwas zu machen.“

Ende November ist die Intensivphase des Modellprojektes beendet worden. In den kommenden Monaten findet nur noch eine Begleitung in größeren zeitlichen Abständen statt. Der Kurs wird jedoch durch die Pflegekräfte im Heim als Dauerangebot fortgeführt. Dafür ist das Team geschult worden, in dem bei jedem Termin eine Pflegekraft der AWO-WOHNpflege dabei war.

Zudem hat am 8. November eine Hospitation für andere interessierte Einrichtungen stattgefunden.

Bewegung im Norden ist ein Kooperationsprojekt der Landesvereinigungen Bremen, Hamburg, Niedersachsen und Schleswig-Holstein. Das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) fördert im Rahmen des Nationalen Aktionsplans „IN FORM - Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ über zwei Jahre die Einrichtung von Zentren zur Bewegungsförderung.

www.in-form.de

www.bewegung-im-norden.de

Die Initiative "Komm mit...!"

„Komm mit...!“ – dieser Aufforderung sind in Schleswig-Holstein schon viele Menschen gefolgt. „Komm mit...!“ ist eine Initiative der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e.V. in Schleswig-Holstein mit dem Ziel, Männer und Frauen ab 60 Jahren zu mehr Bewegung im Alltag anzuregen.

Das Projekt knüpft mit verschiedenen Veranstaltungen an unterschiedliche Interessenlagen der Zielgruppe an, so dass alle Interessierten die Möglichkeit haben, ein für sich passendes Angebot zu finden. Bisher fanden die Programme „Komm mit... - zu Tisch!“, „Komm mit... - zum Wandern!“ und „Komm mit... - zum Bewegungsschnuppern!“ statt.

Die Veranstaltungen werden von Fachkräften begleitet und finden in Zusammenarbeit mit verschiedenen Kooperationspartnern statt, u.a. Landesseniorenrat Schleswig-Holstein, Deutsche Gesellschaft für Ernährung - Sektion Schleswig-Holstein, Leitstelle „Älter werden“ der Stadt Kiel, Interessengemeinschaft „Wanderbares Schleswig-Holstein“ und Zentrale Einrichtung Physiotherapie und Physikalische Therapie des Universitätsklinikums Schleswig-Holstein.

Derzeit werden für 2011 weitere Angebote entwickelt und geplant. Neu hinzukommen wird z. B. das Angebot „Komm mit... - zum Tanzen!“. Die Programme „Komm mit... - zu Tisch!“ und „Komm mit... - zum Wandern!“ wird es wieder geben.

Ansprechpartnerinnen: Dr. Elfi Rudolph, Patricia Beer
E-Mail: gesundheit@lvqfsh.de

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e.V. in Schleswig-Holstein
Flämische Straße 6-10 – 24103 Kiel – Tel: 0431 / 94294 – Fax: 0431 / 94871
E-Mail: gesundheit@lvgfsh.de - www.lv-gesundheit-sh.de

Die Landesvereinigung auf den Seniorentagen Kiel

Am 13. und 14. November 2010 hat sich die Landesvereinigung mit einem Stand auf den Seniorentagen Kiel in der Halle 400 präsentiert.

Vorge stellt wurde das Projekt „Bewegung im Norden - Zentrum für Bewegungsförderung Nord“. An beiden Tagen konnten viele Kontakte zu Multiplikatoren, Besuchern und anderen Ausstellern geknüpft werden. Ein vielfältiges Vortragsprogramm rundete die Messe ab.



Foto 2: Messestand der LVGF auf den Seniorentagen Kiel

Ansprechpartnerinnen: Patricia Beer, Hilke Lind
E-Mail: lind@lvgfsh.de, beer@lvgfsh.de

Fachtagung Gesundheitsförderung in der Kita

Die 13. Fachtagung "Gesundheitsförderung in der Kita" hat am 28. Oktober 2010 mit über 100 Teilnehmerinnen und Teilnehmern in der Fortbildungswerkstatt der Ärztekammer in Bad Segeberg stattgefunden.

Sie hatte in diesem Jahr das Schwerpunktthema „Gesundheitsförderung für Erzieherinnen: Belastungen im Alltag und Lösungsstrategien“. Referentin war Dr. Attiya Khan, Diplom-Psychologin, Gesundheitswissenschaftlerin, Wappingers Fall, NY, USA, die ebenfalls einen Workshop zum Thema „Gesundheitszirkel“ übernommen hatte.

Die Arbeitsgruppen deckten von „Kommunikation“ bis „Mit 60 auf dem Bauteppich“ eine breite Themenpalette zur betrieblichen Gesundheitsförderung ab.

Den Vortrag von Dr. Attiya Khan können Sie bei uns anfordern.

Einen ausführlichen Artikel zur Fachtagung mit dem Titel „Arbeitsbelastungen in der Kita erleichtern“ finden Sie auf der Startseite der Unfallkasse Nord:

www.uk-nord.de

Ansprechpartnerin: Sabine Hoffmann-Stuernagel
E-Mail: hoffmann-stuernagel@lvgfsh.de

Neue Fortbildungen im 1. Halbjahr 2011

Die Fortbildungen für Fachkräfte aus Kinderbetreuungseinrichtungen vom Servicebüro Gesundheitsförderung in Kita und Schule im ersten Halbjahr 2011 beginnen am 13. Januar.



Insgesamt gibt es 21 Veranstaltungen von den Themen "Entwicklungspsychologie 0 bis 3 Jahre" bis zu „Toben, Raufen, Kräfte messen“. Darüber hinaus werden kindergarteninterne Fortbildungen zu den Projekten "Lebenslust-Leibeslust" und "Rückgrat" durchgeführt.

Die Fachtagung Gesundheitsförderung im Kindergarten wird am 1. November 2011 in Bad Segeberg stattfinden.

Das Programm finden Sie unter www.lv-gesundheit-sh.de /Fortbildungen.

Ansprechpartnerin: Sabine Hoffmann-Stuernagel
E-Mail: hoffmann-stuernagel@lvgfsh.de

Brustlife-Termine 2011



An der LandesInitiative zur Früherkennung von Brustkrebs, die unter dem Namen BRUSTlife bekannt geworden ist, sind viele Institutionen des schleswig-holsteinischen Gesundheitswesens beteiligt. Der Arbeitsschwerpunkt dieser Initiative liegt in der Förderung der Selbstuntersuchung der Brust. Die aktuellen Brustlife-Termine finden Sie unter www.lv-gesundheit-sh.de / Arbeitsschwerpunkte / Brustlife.

Ansprechpartnerin: Dr. Elfi Rudolph, Ursula Franz
E-Mail: gesundheit@lvgfsh.de

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e.V. in Schleswig-Holstein
Flämische Straße 6-10 – 24103 Kiel – Tel: 0431 / 94294 – Fax: 0431 / 94871
E-Mail: gesundheit@lvqfsh.de - www.lv-gesundheit-sh.de

Veranstaltung "Verbesserung der Mundgesundheit für Pflegebedürftige"

Am 18. November hat in der Zahnärztekammer Kiel eine Veranstaltung zum Thema "Verbesserung der Mundgesundheit für Pflegebedürftige" für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren stattgefunden.

Im Rahmen des Fachtages ist das Projekt Zahngesundheit in der Pflege (ZaPf) vorgestellt worden. Mit einem Fachvortrag der Logopädin Kerstin Schlee zum Thema „Motivation der Pflegebedürftigen“ endete die Veranstaltung.

Die 26 Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus ambulanten und stationären Pflegeeinrichtungen, die am Thema „Zahngesundheit“ großes Interesse äußerten. Weitere Schulungen für Pflegepersonal sind in Planung.

Ansprechpartnerin: Dr. Elfi Rudolph
gesundheit@lvqfsh.de

Programm Rück(g)rat gestaltet den Projektbaustein Teamfortbildung neu



Das Programm „Rück(g)rat - Ergonomie und Bewegung in der Kita“ besteht aus den Projektbausteinen

- Begehung der Kita
- Teamfortbildung
- Elternabend
- Kinderrückenschule für die Vorschulkinder
- Bewegungsförderung für die 3-5jährigen
- Bewegte Familie und dem
- Projektabschluss Rückenfest

Alle Bausteine können individuell in den Kita-Alltag integriert werden.

Die Schulungen richten sich an alle „Akteure“ im Setting Kita und Schule - also an Pädagogen, Kinder und Eltern - und haben die Prävention von Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems zum Ziel.

Im Rahmen der Projektentwicklung ist im November in einer Kieler Kita erstmals der Projektbaustein Teamfortbildung in einer anderen Form durchgeführt worden: Der mitarbeiterorientierte Ansatz ist an das Konzept des Gesundheitszirkels angelehnt und wird „Ergonomiezirkel“ genannt.

Das Kita-Team formuliert individuelle

Arbeitsbelastungen und gesundheitliche Probleme und bewertet diese dann nach ihrer Dringlichkeit. Gemeinsam wird im Anschluss nach Lösungen gesucht.

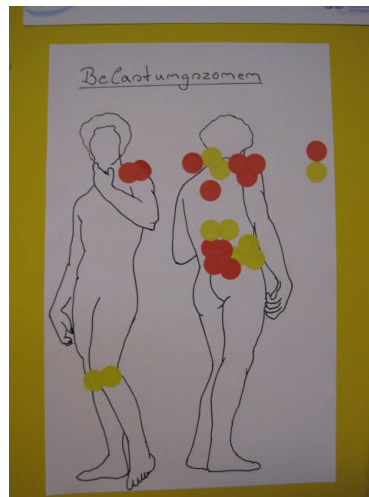


Foto 3: Belastungszonen bei der Arbeit in einer Kita

Ergänzt wird die Zirkelarbeit durch Bewegungs- und Entspannungsübungen sowie einen informativen Teil. Es finden drei Veranstaltungen mit einem zeitlichen Umfang von insgesamt 11 Stunden statt.

Demnächst startet die 63. Einrichtung in Schleswig-Holstein mit der Durchführung des Programmes Rück(g)rat. Für das Jahr 2011 liegen weitere Anmeldungen vor. Neben Kindertagesstätten möchten auch zwei Grundschulen in Ellerau und Eckernförde das Rück(g)rat durchführen.

Ansprechpartnerin: Dörte Wilken-Nöldeke
E-Mail: wilken-noeldeke@lvqfsh.de

Infos, Tipps und Termine

Brustlife-Termine 2011

Fortbildungsprogramm Servicebüro Kindergarten für das 1. Halbjahr 2011

Der AIDS-Präventionsparcours der Landesvereinigung

2011: Wanderausstellung mit Bewegungsporträts älterer Menschen im Rahmen des Projektes Bewegung im Norden (Termine werden auf unserer Homepage veröffentlicht).

Infostand und AIDS-Präventionsparcours auf dem Kongress „Ganztags zwischen den Meeren“ am 16. März 2011 im Kulturzentrum Rendsburg



Newsletter

Dezember 2010

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e.V. in Schleswig-Holstein
Flämische Straße 6-10 – 24103 Kiel – Tel: 0431 / 94294 – Fax: 0431 / 94871
E-Mail: gesundheit@lvgfsh.de - www.lv-gesundheit-sh.de

Jugendfilmtage im März und April 2011 in Schleswig-Holstein

Die Fachtagung Impfen am 4. Mai 2011 in Neumünster wird sich mit dem Thema „Impfstoffe“ befassen

Fachtagung Gesundheitsförderung im Kindergarten“ am 1. November 2011 in Bad Segeberg

Alle Informationen und Programme (soweit bereits vorhanden) finden Sie unter
www.lv-gesundheit-sh.de

Impressum

Herausgeberin:
Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e.V.
in Schleswig-Holstein
Flämische Straße 6-10 - 24103 Kiel
www.lv-gesundheit-sh.de

Redaktion:
Hilke Lind
Dr. Elfi Rudolph (v.i.S.d.P.)
Tel: 0431 - 94 2 94
Fax: 0431- 94 8 71

E-Mail für Infos, Anregungen und Newsletter-Abbestellung: lind@lvgfsh.de

Dezember 2010

Ergänzende Hinweise:
Für Fehler redaktioneller und technischer Art sowie für die vollständige Richtigkeit der Eintragungen kann keine Haftung übernommen werden. Insbesondere kann keine Gewähr für die Vollständigkeit und Richtigkeit von Informationen übernommen werden, die über weiterführende Links erreicht werden. Falls von unserem Internetangebot auf Seiten verwiesen wird, deren Inhalt Anlass zur Beanstandung gibt, bitten wir jeden, uns dies umgehend mitzuteilen.