



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  
2021**

Körperliche Aktivität führt im Gehirn zur Ausschüttung von Stoffen, die für eine gute Stimmungslage sorgen. Noch dazu ist das Wissen um die eigene Leistungsfähigkeit das Selbstbewusstsein. So können sogar Menschen, die eine Depression durch regelmäßiges Laufen eine Verbesserung ihres Gesundheitszustandes erzielen. Regelmäßige körperliche Belastung erhöht das Herz mehr Blut in den Körper und versorgt ihn vermehrt mit Sauerstoff. Davon profitieren alle Organe im Gehirn. Die Gehirnleistungsfähigkeit steigt. Die Konzentrationsfähigkeit steigt. Davon profitieren auch das Gehirn und die Nervenzellen werden



ern, da sie d  
Wachstum v  
Nervenzellen  
ihre Vernetzu  
anregt. Die K  
konzentrationsfä  
higkeit steigt.  
Davon profit  
– auch das G  
zellen werden

### AKTUELLES IM PROJEKT

Rückblick Gesundheitswoche – ein großer Erfolg | Einen guten Start in die Woche – Projekt informiert erwerbslose Menschen | Online-Angebote in den Sommermonaten

### ANGEBOTE FÜR FACHKRÄFTE

Telefonfortbildung |(K)Ein Weg zu weit – Gesundheitsförderung für erwerbslose Menschen im ländlichen Raum gestalten

### WISSENSWERTES

„get.calm and move.on“ steht weiter zur Verfügung | Dort lernen wo es Spaß macht! – Begleitung durch Lerncafés | Wissen über Corona in leichter Sprache

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



Redaktionsteam  
Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung  
Kordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit  
E-Mail: [agf@lzg-rlp.de](mailto:agf@lzg-rlp.de)

Foto: © mikanaka/istockphoto.com

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





## AKTUELLES IM PROJEKT

### Rückblick Gesundheitswoche – ein großer Erfolg

Über 250 Menschen folgten der Einladung des Projekts und wählten sich Ende Mai zu den Angeboten der Gesundheitswoche ein.

Bei zahlreichen Fachkräften und erwerbslosen Menschen weckten die verschiedenen Kurse zum Thema psychische Gesundheit Interesse. Da die meisten Besucher\*innen gleich mehrere Angebote nutzten, beläuft sich die Zahl der Teilnehmenden insgesamt auf über 820 Personen. Ein Ergebnis, das gemeinsam mit der überwältigend positiven Auswertung der Evaluation, den Erfolg der digitalen Aktionswoche belegt. Das zeigt: Auch online kann Gesundheitsförderung niedrigschwellig umgesetzt werden. Vielen Dank für Ihre Teilnahme und Ihre Unterstützung bei der Veröffentlichung des Angebotes. Eine Fortsetzung ist in Planung.



### Einen guten Start in die Woche – Projekt informiert erwerbslose Menschen

Mit einer kurzen Gesundheitsmail informiert das Projekt erwerbslose Menschen direkt über die Angebote der jeweils kommenden Woche.

In der Gesundheitswoche wurden die Teilnehmenden eingeladen, sich auch weiter über das Projekt zu informieren. Immer zu Beginn der Woche erhalten Interessierte seit Juni eine E-Mail mit den aktuellen Kursangeboten, neuen Themen vom Gesundheitstelefon und kleinen Tipps für einen gesunden Alltag. Die Anmeldung für die Gesundheitsmail ist auch über [www.agfrlp.de](http://www.agfrlp.de) möglich.

### Online-Angebote in den Sommermonaten

Wenn Sonne und niedrige Inzidenzen endlich wieder nach Draußen locken, pausieren wir das Gesundheitscafé Mittwochnachmittags. Dienstags und donnerstags finden aber auch im Juli und August unsere Online-Angebote statt.

Sie möchten das Online-Programm auch mit gedruckten Flyern bewerben?  
Senden Sie uns eine E-Mail mit der gewünschten Stückzahl und der Anschrift an [agf@lzg-rlp.de](mailto:agf@lzg-rlp.de). Wir senden Ihnen gerne Printexemplare zu.

[>> Werfen Sie einen Blick in das Monatsprogramm Juli/August.](#)





---

## ANGEBOTE FÜR FACHKRÄFTE

### 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.

Das Thema im Juli:

7. Juli 2021: Sexualisierte Gewalt hat viele Gesichter (Referentin: Frau Eva Jochmann, Frauennotruf Mainz)

Sie möchten sich tiefergehend in das Thema häusliche Gewalt einarbeiten? Das Universitätsklinikum Ulm bietet eine umfassende Online-Schulung an. Beginn ist der 15. Juli 2021, Anmeldeschluss der 14. Juli 2021. Nähere Informationen zu Inhalten, Ablauf und Anmeldung finden Sie hier:

[>>> Online-Kurs: Schutz und Hilfe bei häuslicher Gewalt \(elearning-gewaltschutz.de\)](https://elearning-gewaltschutz.de)

Im August pausieren die Telefonfortbildungen.

Sie erhalten noch keine Einladung? Schreiben Sie an [agf@lzg-rlp.de](mailto:agf@lzg-rlp.de) und lassen Sie sich in den Verteiler aufnehmen.

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

### (K)Ein Weg zu weit – Gesundheitsförderung für erwerbslose Menschen im ländlichen Raum gestalten

Eine bundesweite digitale Partnerkonferenz der Landesvereinigungen für Gesundheitsförderung Schleswig-Holstein und Mecklenburg-Vorpommern im Projekt zur Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt am 21. September 2021.

Weitere Informationen und Anmeldungen unter:

[>>> \(K\)Ein Weg zu weit – Gesundheitsförderung für Erwerbslose im ländlichen Raum gestalten \(gesundheitsfoerderung-mv.de\)](https://gesundheitsfoerderung-mv.de)





---

## WISSENSWERTES

### „get.calm and move.on“ steht weiter zur Verfügung

Das Angebot des GKV-Bündnisses wird noch bis Ende des Jahres fortgesetzt.

Wie bereits in der Telefonfortbildung durch Herrn Dr. Lehr vorgestellt, steht seit Juli 2020 das kostenlose Online-Angebot „get.calm and move.on“ zur Nutzung im Verzahnungsprojekt zur Verfügung. Das Angebot des GKV-Bündnisses für Gesundheit ermöglicht Menschen die erwerbslos sind oder sich um ihren Arbeitsplatz sorgen, schnell, unkompliziert und freiwillig Hilfe im Umgang mit Unsicherheiten und negativen Gefühlen. Das Training wird durch die Leuphana Universität begleitet und steht bis zum 31. Dezember 2021 zur Verfügung.

[-> get.calm and move.on – GesundheitsTraining.Online \(getcalm-moveon.de\)](https://getcalm-moveon.de)



### Dort lernen wo es Spaß macht! – Begleitung durch Lerncafés

Sie begleiten Menschen mit Grundbildungsbedarf? Ihnen den Weg zur Selbstständigkeit zu ebnen, ist das Ziel der Lerncafés. Die Präsenz-Betreuung ist nun wieder möglich.

Das Kompetenznetzwerk Grundbildung und Alphabetisierung Rheinland-Pfalz, kurz GrubiNetz, hat seit 2017 im Bundesland 12 Lerncafés eingerichtet, die Menschen mit Grundbildungsbedarf vielfältig unterstützen. Das Angebot steht allen Menschen offen, ist kostenlos, unverbindlich und ohne Voranmeldung zu besuchen. Hier können ohne Druck Lernerfahrungen gesammelt werden die ein selbstbestimmtes Leben erleichtern.

[-> Hier finden Sie das Konzept der Lerncafés und die Übersicht über die Standorte.](#)

### Wissen über Corona in leichter Sprache

Wie geht es mit dem Impfen voran, sind Impfungen überhaupt sicher, ist die Corona-Gefahr bereits gebannt? Eine Webseite gibt zuverlässige Auskünfte in leichter Sprache.

Die Pandemie hat bei den meisten Menschen Verunsicherung und Ängste ausgelöst. Um Sicherheit zurückzugewinnen und eine Entscheidungsrundlage für sein Handeln zu haben, sind verlässliche und verständliche Informationen unerlässlich.

Auf der Webseite [-> www.corona-leichte-sprache.de](http://www.corona-leichte-sprache.de) sind die neuesten Nachrichten zu Corona in leichter Sprache zusammengefasst.



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

---

## „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](mailto:agf@lzg-rlp.de)  
[www.lzg-rlp.de](http://www.lzg-rlp.de)



Landeszentrale für  
Gesundheitsförderung  
in Rheinland-Pfalz e.V.  
[www.lzg-rlp.de](http://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](http://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

