

>>gesundheitshAlber<<

Alleinerziehend. Gesundheit. Gestalten.



Veranstaltungsreihe

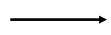
Modul 5

Vorlagen: Arbeitsmaterialien

Hilfestellung für die Sortierung der Ergebnisse	S. 2
Arbeitsblatt Mindmap (zusammenfügen)	S. 3-4
Teilnehmerliste (optional)	S. 5

Ruhephasen/Zeit für sich

- Buch lesen
- Zeit ohne Handy
- Entspannungsmusik
- DVD gucken
- Atemübungen
- Massieren
- Kopfmassage
- Yoga
- Strandspaziergang
- Spaziergänge
- Entspannungstechniken
- Weniger Handynutzung
- Meditation
- Yoga od. andere Entspannungstechniken
- Arbeit in kleinen Gruppen (Gruppenarbeit/Einzelgespräche)
- Freiraum schaffen → Tagesplanung
- Yoga
- Strand
- Entspannungstechniken



Hier sehen Sie mögliche Beispiele, die als Ergebnis aus dem Modul 4 entstanden sein könnten.

Ihre Aufgabe besteht nun darin, die einzelnen Beispiele zunächst zu sortieren und zu clustern. Manchmal sind Beispiele doppelt oder ähneln sich. Hier reicht es, sie einmal aufzunehmen.

Im Anschluss werden die einzelnen Cluster entweder den Aktionstreffen oder Thementreffen eingeteilt.

Aktionstreffen umfassen alles, wobei die Teilnehmenden aktiv werden können und müssen.

Thementreffen umfassen alles, was sich einem konkreten Thema oder Problem widmet.

Einteilung in Aktions- und Thementreffen

Ruhephasen/Zeit für sich:

- Buch lesen/DVD gucken (evtl „Buchmesse“: jeder bringt etwas mit und es wird drüber gesprochen/vorgelegt) = **Aktionstag**
- Zeit ohne Handy/weniger Handynutzung = **Thementag**
- Atemübungen/Entspannungstechniken (2x) / Meditation / Yoga (3x) = **Aktionstag**
- Massieren/Kopfmassage = **Aktionstag**
- Strandspaziergang/Strand/Spaziergang = **Aktionstag**
- Freiraum schaffen = Tagesplanung = **Thementag**

Punkteabfrage

Ist alles benannt, ist es für die spätere Punkteabfrage hilfreich, die Einteilung anschaulich dazustellen. Ein konkretes Beispiel finden Sie im Modulheft auf Seite.



Aktionstag

- Beispiel 1
- Beispiel 2
- Beispiel 3

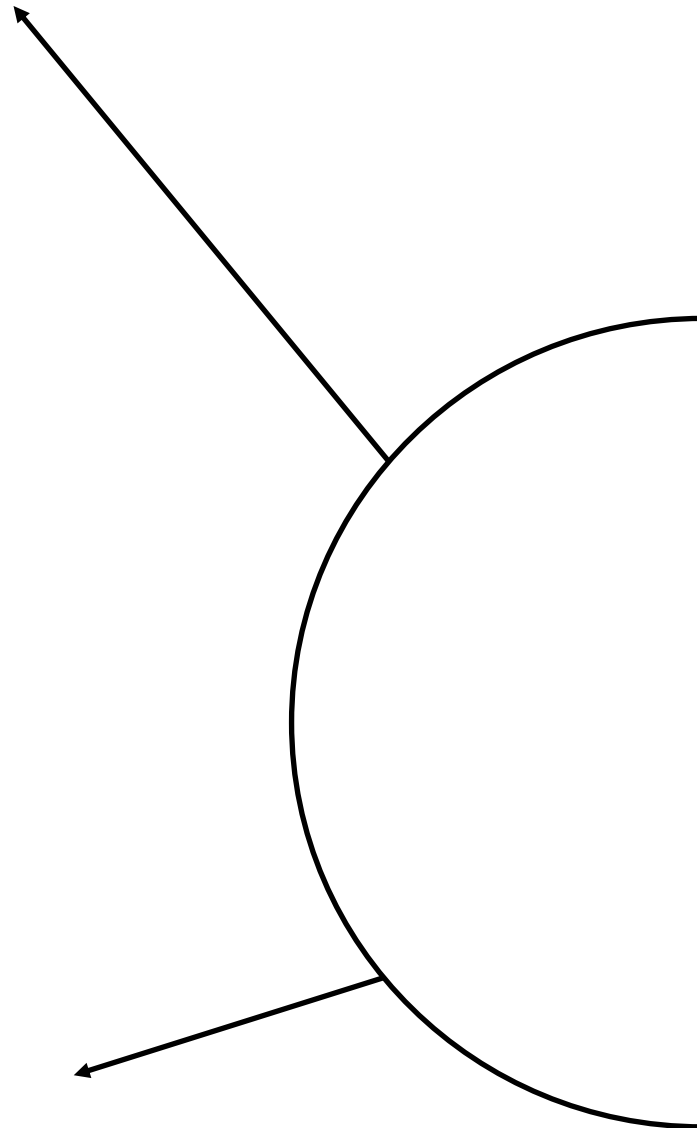
Thementag

- Beispiel 1
- Beispiel 2
- Beispiel 3

TIPP: Nicht alle Ideen und Wünsche sind in dem Rahmen realisierbar.

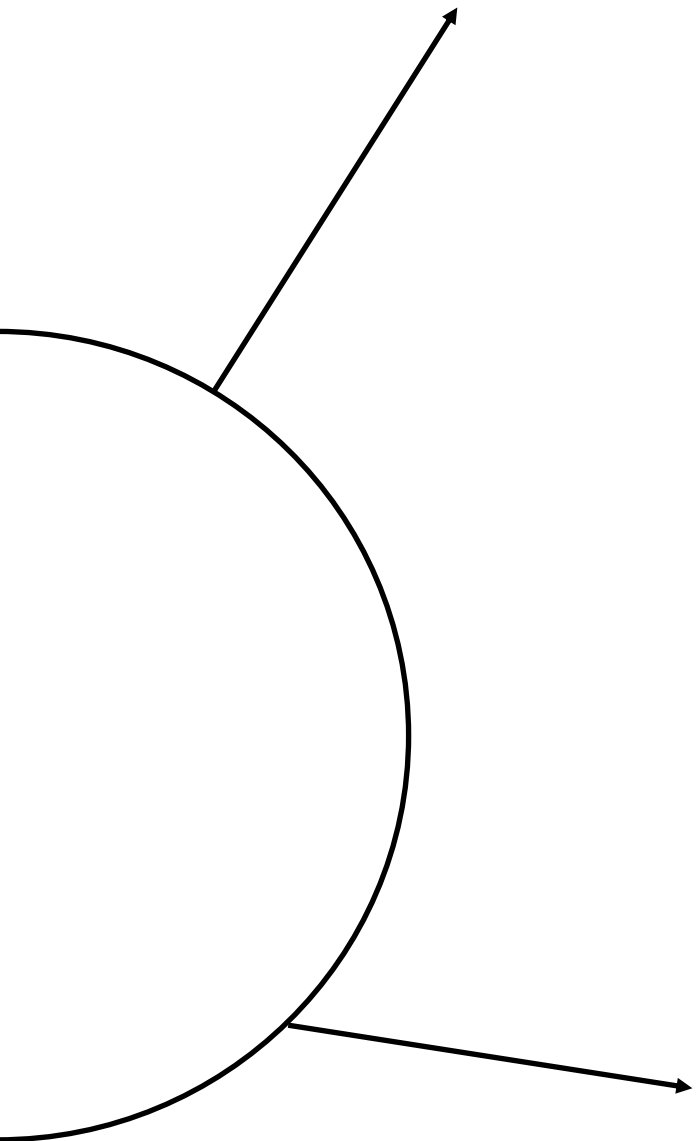
Nur ideelle Wünsche sollen im Rahmen der Treffen umgesetzt werden. Materielle Wünsche sind oft kostenintensiv und nicht Sinn und Zweck der gemeinschaftlichen Übungen. Nehmen Sie diesen bereits am Anfang aus der Zusammenfassung.

Wie können wir die Idee umsetzen?



Was brauchen wir für die Umsetzung?

Wie soll das Treffen ablaufen?



Tipps und Erfahrungen zu der Idee?

Teilnehmerliste*

Datum/Uhrzeit:

Ort:



Anzahl	Vorname	Name	Unterschrift
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			

* Die Daten der TeilnehmerInnen werden lediglich zur Erbringung der Leistungen im Rahmen der Veranstaltungsreihe »gesundheitsAlber« des Modellprojektes „Gesundheitsförderung für Alleinerziehende“ sowie für die zukünftige Betreuung rund um das Angebot „gesundheitsAlber“ erhoben und gespeichert. Wir sichern Ihnen zu, dass wir diese Daten mit größter Sorgfalt behandeln und keinesfalls unbefugt an Dritte weitergeben. Davon ausgenommen ist die nötige Weitergabe von Daten im Zusammenhang mit der Umsetzung des Projektes, hier konkret: Weitergabe von Name, an den Förderer des Projektes, als Nachweis für die Projektabrechnung.

Impressum

Herausgeberin

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung
Mecklenburg-Vorpommern e. V.
Wismarsche Str. 170
19053 Schwerin
Tel.: 0385 2007 386 0
Mail: info@lvg-mv.de
www.lvg-mv.de

Vereinsregister-Nr.:
Amtsgericht Schwerin Nr. 110

Verantwortlich i. S. d. P. R.

Charlotte Lazarus

Redaktion

Sylvia Graupner
Praktikantin Kira-Celine Bruns (09-12/2020)

Autoren

Sylvia Graupner
Praktikantin Kira-Celine Bruns (09-12/2020)

Gestaltung

Sylvia Graupner

Bildnachweis

freepik.com
pexels.com
pixabay.com

© LVG MV e. V., Schwerin, 2020

Die Personenbezeichnungen beziehen sich, wenn nicht ausdrücklich differenziert, gleichermaßen auf männlich/weiblich/divers.

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



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. Gemäß § 20a Abs. 3 SGB V wurde die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung damit beauftragt, die Aufgaben des GKV-Bündnisses für Gesundheit mit Mitteln der Krankenkassen umzusetzen.

Informationen zum GKV-Bündnis: www.gkv-buendnis.de

Informationen zum Kooperationsverbund: www.gesundheitlich-chancengleichheit.de