
Pressemitteilung

Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt **Gemeinsames Walking hält den Geist und den Körper gesund**

„Wer rastet der rostet“, heißt es bekanntlich im Volksmund. Gegen eine Erholungspause ist zwar nicht zu sagen, aber Inaktivität sollte nicht zur Gewohnheit werden. Längst ist es wissenschaftlich erwiesen, dass Bewegungsmuffel eher unter Herz-Kreislaufkrankungen, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und Diabetes mellitus Typ 2 leiden als aktive Menschen. Gefährdet sind insbesondere Frauen und Männer, denen durch Jobverlust die sozialen Kontakte fehlen und die sich in Ermangelung alternativer Angebote gesellschaftlich zurückziehen.

Um die soziale Teilhabechancen und das gesundheitliche Wohlbefinden arbeitsloser Menschen zu fördern, bietet das KoBa Jobcenter LK Harz, unterstützt von der Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. und der IKK gesund plus, im September neue Gesundheitsangebote für Langzeitarbeitslose Frauen und Männer an.

Am 02.09.2021 startet ein Walkingangebot, das aus zwei Teilen besteht. Der Bewegungsteil kombiniert bewusstes Atmen, Walking und Konzentrationsübungen miteinander. Das aktiviert das Herz-Kreislaufsystem und stärkt die Muskulatur sowie das Immunsystem. Zugleich wirkt es auch stressreduzierend und verbessert das Wohlbefinden.

Im zweiten Teil des Gesundheitsangebotes wird die Pflanzenwelt auf der Walkingstrecke betrachtet: die Teilnehmer*innen erfahren zum einen, welche Wildkräuter essbar sind und in der Küche genutzt werden können, zum anderen welche eine heilende Wirkung haben.

Die Kundinnen und Kunden des Jobcenters KoBa Harz sind herzlich eingeladen, dieses und die anderen Gesundheitsangebote zu nutzen. Sie können sich dazu an Ihre*n Fallmanager*in wenden.

Hintergrund

Das am 25.07.2015 in Kraft getretene Präventionsgesetz legt einen besonderen Schwerpunkt auf Prävention und Gesundheitsförderung in Lebenswelten (Settings). Gesetzliche Krankenkassen und ihre Kooperationspartner sollen zusammen noch stärker als bisher mit Präventions- und Gesundheitsförderungsmaßnahmen aktiv auf Menschen in verschiedenen Lebenslagen zugehen. Ein Kernziel ist es, die Auswirkungen sozialer Benachteiligung auf die Gesundheit zu mildern. Dies geschieht bundesweit im Kooperationsprojekt „Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt“. In Sachsen-Anhalt sind die Jobcenter Burgenlandkreis, Dessau-Roßlau, Jerichower Land, Magdeburg, Mansfeld-Südharz und Wittenberg sowie die kommunalen Beschäftigungsagenturen Altmarkkreis Salzwedel, Anhalt-Bitterfeld, Harz und Saalekreis sowie die Agenturen für Arbeit Dessau-Roßlau-Wittenberg und Sangerhausen beteiligt. Gemeinsam mit der Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V., die das Vorhaben koordiniert und der IKK gesund plus, die es begleitet, wird an der Verbesserung des Gesundheitsverhaltens, der sozialen Teilhabechance, der Leistungs- und Beschäftigungsfähigkeit sowie an der Steigerung der subjektiven Lebenszufriedenheit der Betroffenen gearbeitet.

Ihre Ansprechpartnerin: Tamara Stroh, LVG, Tel.: 0391 / 83 64 111