

## Für ein gesundes Leben in unserer Kommune.

Nutzen Sie Unterstützungsangebote zur kommunalen Gesundheitsförderung.



- Gesundheitsförderung und Prävention – Unterstützung für Kommunen
- Austausch und Vernetzung fördern
- Präventionsketten knüpfen



## Alle Inhalte, die wir brauchen.

<b>Wir setzen uns ein für gesunde Lebenswelten</b>	<b>3</b>
<b>Viele Akteure haben Einfluss auf Gesundheit</b>	<b>4</b>
<b>Präventionsketten erleichtern unsere Arbeit</b>	<b>5</b>
Der kommunale Partnerprozess „Gesund aufwachsen für alle!“	
<b>Uns stehen starke Partner zur Seite</b>	<b>6</b>
Die Koordinierungsstellen Gesundheitliche Chancengleichheit	
<b>Arbeitsmaterialien für unsere Praxis</b>	<b>7</b>
<b>Zusammen erreichen wir mehr – und schneller</b>	<b>8</b>
Die Austauschplattform inforo online	
<b>Informationen und Tools, die uns weiterhelfen</b>	<b>10</b>
Programme der BZgA	
<b>Wir halten uns fit</b>	<b>14</b>
Angebote im Rahmen von IN FORM	
<b>Impressum</b>	<b>15</b>



## Wir setzen uns ein für gesunde Lebenswelten.

Warum die Kommune der beste Ort ist, um Gesundheit zu fördern.

Gesundheitsförderung und Prävention gewinnen in Zeiten des demografischen Wandels und angesichts der Zunahme chronischer Erkrankungen an Bedeutung.

Projekte und Maßnahmen der Gesundheitsförderung finden zumeist in „Lebenswelten“ statt – den Orten, wo Menschen leben, spielen, lernen und arbeiten. Hier können sie erreicht werden, hier können sie die Bedingungen für ihr eigenes Wohlergehen mitgestalten. Die Kommune bildet dabei das verbindende „Dach“.

Die kommunale Politik und Verwaltung sind in hervorragender Weise geeignet, Angebote der Gesundheitsförderung und Prävention zu gestalten und zu koordinieren. Gesundheitsförderung betrifft die Menschen unmittelbar und erhöht ihre Lebensqualität.

Kommunen kennen den Wert öffentlicher ebenso wie privater Unterstützung. Sie tragen die Folgen ausgebliebener Hilfeleistungen, in der Fürsorge oder in Form von Transferleistungen. Sie können Fachbereiche zusammenführen, Ziele vereinbaren und gemeinsam mit den Einwohnerinnen und Einwohnern das Beste erreichen. Sie sind eine kontinuierliche und verlässliche Struktur. Sie können „Kümmerer“ stark machen und Einzelkämpfer vereinen.

Kommunen erleben die Unterschiede in der gesundheitlichen Situation und die Bedürfnisse verschiedener Gruppen: Alleinerziehende, Menschen mit Zuwanderungsgeschichte, Langzeitarbeitslose oder vereinsamte Ältere. Und sie erfahren auch, dass die gesundheitlichen Chancen ungleich verteilt sind.

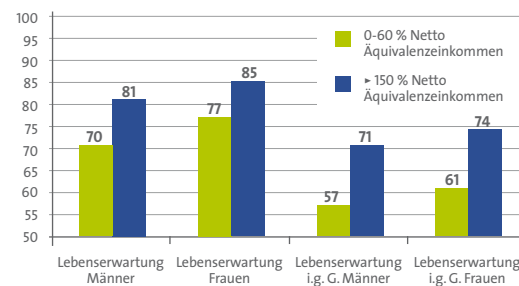


Abb.: Unterschiede in der Lebenserwartung und in der Lebenserwartung in guter Gesundheit (Quelle: RKI 2014)

**Indem Gesundheitsförderung und Prävention auf kommunaler Ebene umgesetzt werden, werden Menschen am wirkungsvollsten erreicht. Insbesondere können diejenigen, die am dringendsten auf Unterstützung angewiesen sind, davon profitieren.**



## Viele Akteure haben Einfluss auf Gesundheit.

Vernetzt erreichen Sie mehr.

Nur gemeinsam lassen sich die Gesundheitschancen besonders von Menschen in schwieriger Lebenslage verbessern. Deshalb ist es eine Herausforderung, die Kräfte innerhalb der Kommune zu bündeln. Für gesunde Lebenswelten sind neben dem Gesundheitsressort auch andere Bereiche wie z.B. Bildung, Soziales, Wohnen, Arbeit, Umwelt, Verkehr, Stadtplanung, Sport und/oder Wirtschaft angesprochen.

Viele Kommunen bieten bereits diverse Unterstützungsangebote für Familien, Kinder und Jugendliche sowie Ältere, auch in schwieriger sozialer Lage, an. Damit leisten sie auch einen Beitrag zur Verbesserung der gesundheitlichen Chancengleichheit. Wenn Maßnahmen, beispielsweise aus den Gesundheitsämtern, der Jugendhilfe und dem Bildungsbereich, gut koordiniert sind, lassen sich Synergieeffekte nutzen.

**Alle Studien zur Wirksamkeit früher Unterstützungsangebote kommen zum Ergebnis, dass die Bereitstellung frühzeitiger Hilfsangebote für Eltern und Kinder langfristig positive Ergebnisse erbringt, da sie Gesundheitschancen am wirkungsvollsten verbessert. Ein weiterer Vorteil: Folgekosten – z. B. die Kosten für Krankenversorgung oder Transferleistungen – werden vermindert.**

Die Lösung: Bauen Sie „Präventionsketten“ auf. Präventionsketten tragen dazu bei, die bestehenden Angebote und Ansätze über Ressortgrenzen hinweg aufeinander abzustimmen und das Potenzial bedarfsgerechter Unterstützungsangebote optimal zu nutzen.

„*Der Auslöser bei uns war die Neueinführung der Kontrollen von U-Untersuchungen. Da ging es bei uns anfangs um die Zuständigkeit. Ist das Gesundheitsamt oder der Jugendbereich verantwortlich? Da fingen die ersten Diskussionen an. Das führte zu einer hervorragenden neuen Zusammenarbeit.*“

Dr. Michael Hamschmidt, Leiter des Gesundheitsamtes der Hansestadt Lübeck



## Präventionsketten erleichtern unsere Arbeit.

Im kommunalen Partnerprozess erfahren Sie, wie es geht.



Wie eine Präventionskette – auch in Ihrer Kommune – gelingt, ist das Thema des kommunalen Partnerprozesses „Gesund aufwachsen für alle!“. In einem gemeinsamen Lernprozess erfahren Sie, wie sich lebenslauforientierte Gesundheitsstrategien optimal entwickeln und umsetzen lassen. Nach den Erfahrungen aus über 50 Beispielen guter Praxis haben die Partner im Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit sich im Jahr 2011 auf sieben Empfehlungen zur Gesundheitsförderung bei Kindern und Jugendlichen im kommunalen Rahmen verständigt. Sie bilden die Grundlage für den Partnerprozess „Gesund aufwachsen für alle!“.

**„** *Gesundheitsförderung setzt da an, wo Menschen leben, lernen und arbeiten. Die BZgA will daher insbesondere Lebensweltansätze* **“** *in den Kommunen unterstützen.*

Dr. Heidrun M. Thaiss, Leiterin der BZgA

### Die 7 Handlungsempfehlungen für mehr Gesundheit:

1. Stellen Sie die Beteiligung von Kindern, Jugendlichen und ihren Familien sicher.
2. Ermöglichen Sie interdisziplinäre Zusammenarbeit.
3. Schaffen Sie niedrigschwellige Unterstützungsangebote.
4. Handeln Sie wertschätzend und befähigend.
5. Richten Sie Ihren Blick auf die Lebenswelten.
6. Binden Sie Multiplikatorinnen und Multiplikatoren ein.
7. Fördern Sie Ehrenamtsstrukturen.

**Nehmen Sie am kommunalen Partnerprozess teil!**

**Hier erfahren Sie mehr :**

**[www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/partnerprozess](http://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/partnerprozess).**

**[info@gesundheitliche-chancengleichheit.de](mailto:info@gesundheitliche-chancengleichheit.de)**

**Der kommunale Partnerprozess wird unterstützt von vielen starken Partnern:**



## Uns stehen starke Partner zur Seite.

Die Koordinierungsstellen in den Bundesländern unterstützen Sie.

Die Koordinierungsstellen Gesundheitliche Chancengleichheit stellen eine etablierte Struktur der Fachkompetenz, Vernetzung und Prozessbegleitung in den Bundesländern dar und helfen Ihnen beim Aufbau von Präventionsketten.

### Was heißt das konkret?

**Sie fördern landesweiten und regionalen Austausch.** Zum Beispiel durch landesweite Fachveranstaltungen sowie regionale Workshops.

**Sie bündeln Erkenntnisse, erstellen Handlungsleitfäden.** Zum Beispiel durch die Dokumentation und Veröffentlichung dieser Veranstaltungen und Workshops.

**Sie moderieren und koordinieren.** Zum Beispiel durch die Organisation und Leitung von Arbeitskreisen und Fachgremien.

**Sie qualifizieren und unterstützen die Qualitätsentwicklung.** Zum Beispiel durch das Angebot von „Good Practice-Werkstätten“ und Fortbildungen.

**Sie beraten und begleiten.** Zum Beispiel durch eine erste „Einstiegsberatung“, die Entwicklung von „Muster“-Präventionsketten und längerfristige Beratungsprozesse in den Kommunen.

„*Der kommunale Partnerprozess bietet eine sehr gute Gelegenheit, die kommunale Gesundheitsförderung für Kinder und Jugendliche gemeinschaftlich anzugehen und Erfahrungen derer zu nutzen, die weiter sind. Er ermöglicht es, eigene Erfahrungen einzubringen, um Kräfte zu bündeln, Ressourcen zu sparen und bundesweit gute Ideen in die Fläche zu tragen.*“

Ulf Kolbe, Fachdienst Gesundheit,  
Landkreis Vorpommern-Rügen



### So können Sie uns erreichen:

In den Koordinierungsstellen der Bundesländer:  
[www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/  
koordinierungsstellen](http://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/koordinierungsstellen)



## Aktiv werden für Gesundheit

Arbeitshilfen für kommunale Prävention und Gesundheitsförderung

**Herausgeber:** Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit, Geschäftsstelle Gesundheit Berlin-Brandenburg



Die Arbeitshilfen „Aktiv werden für Gesundheit“ bestehen aus sieben Heften mit vielfältigen Informationen, Tipps und „Tools“. Das Wissen und die Erfahrungen aus Wissenschaft und Praxis der Gesundheitsförderung und Prävention wurden so

aufbereitet, dass Sie sicher sein können, mithilfe dieser Hefte den Netzwerkaufbau und die Projektentwicklung in Ihrer beruflichen Praxis in guter Qualität umzusetzen.

All dies finden Sie auch online unter [www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/:arbeitshilfen](http://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/:arbeitshilfen)

## Gesund aufwachsen für alle Kinder!

Werkbuch Präventionskette

**Herausgeber:** Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V.



Was ist eine Präventionskette und wie baut man sie auf? Diese Frage stellte sich eine Gruppe von Expertinnen und Experten aus Jugendhilfe, Gesundheitswesen, Sozial- und Bildungsbereich sowie Stadtteilarbeit unterschiedlicher Kommunen (Städte und Landkreise) aus fast allen Bundes-

ländern. Ergebnis ihres Diskussionsprozesses ist die vorliegende Handreichung. Sie ist zur Unterstützung von Kommunen gedacht, die Prävention einen noch höheren Stellenwert als bisher einräumen und dazu auf multiprofessionelle, übergreifende und durchgängige Zusammenarbeit in Form einer „Präventionskette“ setzen möchten.

Die digitale Version erhalten Sie unter [www.gesundheit-nds.de/CMS/images/stories/PDFs/Werkbuch-Praeventionskette\\_Doppelseite.pdf](http://www.gesundheit-nds.de/CMS/images/stories/PDFs/Werkbuch-Praeventionskette_Doppelseite.pdf)

Gern senden wir Ihnen beide Materialien kostenlos – auch in größerer Stückzahl – in gedruckter Form zu.

Bitte richten Sie Ihre Bestellung an die:  
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

per Fax an: **02 21 / 8 99 22 57**  
oder per E-Mail an: **order@bzga.de**

(Hinweis: Bitte beachten Sie die Bestellbedingungen, die Sie unter [www.bzga.de/infomaterialien/bestellbedingungen](http://www.bzga.de/infomaterialien/bestellbedingungen) nachlesen können, sowie die Datenschutzerklärung unter [www.bzga.de/datenschutz](http://www.bzga.de/datenschutz).)



## Zusammen erreichen wir mehr – und schneller.

Optimieren Sie Ihre internen und externen Abläufe.

Auf der Austauschplattform [www.inforo-online.de](http://www.inforo-online.de) können Sie von den Erfahrungen anderer Städte, Gemeinden und Landkreise profitieren. Auf inforo online finden Sie dazu Arbeitsmaterialien, Werkzeuge, Erfahrungen, Beispiele guter Praxis und Ideen bezüglich der Etablierung und Weiterentwicklung von Präventionsketten zur Förderung eines gesunden Aufwachsens von Kindern und Jugendlichen. Das sind z. B. Checklisten, Vorlagen oder Konzepte, die andere Kommunen leicht auf ihre Arbeit beim Aufbau integrierter kommunaler Strategien übertragen können.



### Werkzeug auf inforo online: „Runde Tische Gesundheit“

(LVG Thüringen AGETHUR)

*Dieses Konzept bietet Anregungen und Unterstützung, wie andere Kommunen dieses Vernetzungs- und Steuerungsinstrument einführen können.*



### Diese interaktive Plattform bietet Ihnen:

- den Fachaustausch mit vielen Akteurinnen und Akteuren, auch bundesweit
- einen Überblick über bundesweite Aktivitäten
- die Möglichkeit, sich vorzustellen
- Werkzeuge und Vorlagen für Ihre tägliche Arbeit

### Instrumente der Zusammenarbeit

#### Terminplaner

Ihr kommunales Netzwerk ist auf verschiedene Fachbereiche oder Ämter verteilt und Terminkoordination ist umständlich? Nutzen Sie den Terminplaner auf inforo online. Damit greifen alle gemeinsam auf die Termine zu. Zusätzliches Plus: Sie können andere auf Veranstaltungen und Termine Ihrer Kommune aufmerksam machen.

#### Dokumentenablage

Kein gemeinsamer Server? inforo online bietet Ihnen die Möglichkeit, Dokumente hochzuladen. Sie können diese auch gemeinsam bearbeiten.

#### Interner Austausch

Gesprächsräume geben Ihnen die Möglichkeit, sich im geschützten Rahmen mit Fachkolleginnen und -kollegen auszutauschen.





**inforo online**

„Die Online-Instrumente sind eine pfiffige Software gut durchdachter Projekte, Dokumente und Erfahrungen. Gleichzeitig sind sie Ideenbörse für gezielte Anregungen, konkrete Ansprechpartner und Kontakte.“

Rainer Schubert, Gesundheitsplaner,  
Stadt Braunschweig

### Nutzen Sie inforo online!

Mit den hilfreichen Angeboten auf [www.inforo-online.de](http://www.inforo-online.de) vereinfachen Sie Ihre fachübergreifende Zusammenarbeit in Netzwerken und den gemeinsamen Austausch.

Die Servicestelle erreichen Sie per E-Mail unter: [service@inforo-online.de](mailto:service@inforo-online.de) oder per Telefon unter: **030 - 44 31 90 75**



### Werkzeug auf inforo online: „Checkliste Prävention“

(Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald)  
Dieses Werkzeug dient der Qualitätsentwicklung und -überprüfung. Mit einem praktischen Fragebogen zum Ankreuzen planen und checken Sie Ihr präventives Angebot auf Wirksamkeit.

## Informationen und Tools, die uns weiterhelfen.

Die BZgA liefert Ihnen bewährte Konzepte und Strategien.



Mit dem PDF-Baukasten können Familienhebammen oder Kita-Fachkräfte, Kinderärztinnen und -ärzte Inhalte oder Infografiken von [kindergesundheit-info.de](http://kindergesundheit-info.de) zusammenstellen, mit dem eigenen Absender versehen und im Gespräch mit Eltern nutzen.



Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) unterstützt Sie bei der Umsetzung mit weiteren umfangreichen Angeboten.

### 1. Frühe Hilfen

Die Bundesinitiative Frühe Hilfen unterstützt Bundesländer, Städte, Gemeinden und Landkreise in ihrem Engagement für die Frühen Hilfen. Regionale Netzwerke Frühe Hilfen sollen gestärkt und der Einsatz von Familienhebammen bzw. vergleichbaren Berufsgruppen aus dem Gesundheitsbereich gefördert werden. Auch ehrenamtliches Engagement wird dabei berücksichtigt. Ziel ist es, dass jede Familie die Chance hat, von diesen Angeboten zu profitieren. Das von der BZgA und dem Deutschen Jugendinstitut (DJI) getragene Nationale Zentrum Frühe Hilfen (NZFH) wurde vom BMFSFJ damit beauftragt, diesen Auf- und Ausbau bundesweit fachlich zu begleiten und zu evaluieren.

### 2. Allgemeine Angebote für Kinder, Jugendliche und ihre Familien

#### Familienplanung

[www.familienplanung.de](http://www.familienplanung.de) – das Online-Angebot der BZgA rund um die Themen Verhütung, Kinderwunsch, Familienplanung, Schwangerschaft und die erste Zeit mit Kind. Das Portal bietet schnell zugängliche Fakten, ausführliche Schwerpunktthemen, Interviews und Erfahrungsberichte, ein

Lexikon und Antworten auf häufig gestellte Fragen. Eine umfangreiche Datenbank mit Adressen von Schwangerschaftsberatungsstellen in ganz Deutschland bietet Ratsuchenden die Möglichkeit, schnell und gezielt eine Beratungsstelle vor Ort zu finden. Ergänzt wird das Portal durch [www.schwanger-unter-20.de](http://www.schwanger-unter-20.de), das Informationen für jugendliche Schwangere und werdende Väter bereitstellt und ebenfalls auf Angebote vor Ort verweist.

#### Die ersten sechs Lebensjahre

Das Internetportal [www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de) bietet Informationen rund um die Gesundheit und Entwicklung von Kindern in den ersten sechs Lebensjahren für Eltern und Fachkräfte des Gesundheitswesens, der Frühpädagogik und der Kinder- und Jugendhilfe. Letzteren stehen zudem Arbeitsmaterialien und Hintergrundinformationen für die Arbeit mit Familien bereit. Ein Großteil der Inhalte ist unter eine „Creative-Commons-Lizenz“ gestellt und kann zum Beispiel von Einrichtungen des Gesundheitswesens oder der Familienberatung für eigene Webangebote oder Infomaterialien genutzt werden.

[www.fruehehilfen.de](http://www.fruehehilfen.de)  
[www.familienplanung.de](http://www.familienplanung.de)  
[www.schwanger-unter-20.de](http://www.schwanger-unter-20.de)  
[www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de)

## GUT DRAUF

GUT DRAUF unter [www.gutdrauf.net](http://www.gutdrauf.net) ist ein Programm der BZgA zur Verbesserung der Gesundheit von Mädchen und Jungen zwischen 12 und 18 Jahren. Es verbindet die Bereiche „Ernährung – Bewegung – Stressregulation“. An Kinder im Alter von 5 bis 11 Jahren richtet sich der Arbeitsschwerpunkt TUTMIRGUT. Das Programm beinhaltet u.a. Fortbildungskonzepte für Fachkräfte in Schulen, Einrichtungen der Jugendarbeit, in Ausbildungsbetrieben und bei Reiseanbietern.

## 3. Infektionsschutz und Impfen

### Rund ums Thema Impfung

Die BZgA stellt auf [www.impfen-info.de](http://www.impfen-info.de) umfangreiche Informationen zu allen durch die Ständige Impfkommission (STIKO) empfohlenen Standardimpfungen bereit. Zudem bietet die dort verortete Mediendatenbank einen aktuellen Überblick über vorhandene Informationsmaterialien. Mit diesem Informationsangebot möchte die BZgA die Ärzteschaft sowie andere Akteurinnen und Akteure bei der Impfaufklärung unterstützen.

[www.gutdrauf.net](http://www.gutdrauf.net)

[www.impfen-info.de](http://www.impfen-info.de)

[www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)

[www.infektionsschutz.de/erregersteckbriefe](http://www.infektionsschutz.de/erregersteckbriefe)

## Infektionsschutz durch Erregersteckbriefe

Das Internetportal [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de) bietet umfangreiche Informationen rund um den persönlichen Infektionsschutz durch Hygiene. Die in sechs Sprachen angebotenen Erregersteckbriefe zu Infektionserkrankungen richten sich an medizinische Laien und informieren in allgemeinverständlicher Sprache über Übertragungswege, Krankheitszeichen, Verlauf, Komplikationen und insbesondere über die Möglichkeiten zum Schutz vor Ansteckungen.



Werkzeug Erregersteckbriefe: Das PDF-Dokument kann von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren bei Bedarf ausgedruckt, mit einem persönlichen Stempel versehen und an Interessierte ausgegeben werden.





#### 4. Suchtprävention

##### **Nichtraucher bleiben oder werden**

Die „rauchfrei“-Kampagne ist darauf ausgerichtet, den Einstieg in das Rauchen zu verhindern, vor Passivrauch zu schützen und Raucherinnen und Raucher beim Aufhören zu unterstützen. Die Internetseite [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de) richtet sich primär an die Zielgruppe der Erwachsenen und bietet ein breites Informationsspektrum rund um das Thema „Rauchen/Nichtrauchen“. Neben dem Informationsangebot ist auf der Internetseite ein Programm zum Ausstieg aus dem Rauchen eingerichtet, das mittels individualisierter Rückmeldungen per E-Mail über vier Wochen beim Rauchverzicht unterstützt. Das Internetangebot informiert insbesondere Jugendliche über Wirkungen, Risiken und gesundheitliche Folgeschäden des Rauchens.

**Risiko Alkohol** ist das Thema der Internetseite [www.kenn-dein-limit.de](http://www.kenn-dein-limit.de). Neben einem umfassenden Informationsangebot über alkoholbedingte gesundheitliche Risiken steht z. B. ein Alkohol-Selbsttest zur Verfügung, mit dem der eigene Alkoholkonsum bewertet und das Wissen zum Thema Alkohol getestet werden kann. Es bietet Jugendlichen und jungen Erwachsenen Informationen und Selbst-Tests. Ziel ist, den eigenen Alkoholkonsum zu reflektieren und ggf. zu reduzieren, d.h. risikoarm zu konsumieren.

##### **Medien richtig nutzen**

Das Internetportal [www.ins-netz-gehen.de](http://www.ins-netz-gehen.de) richtet sich vor allem an junge Menschen im Alter von 12 bis 18 Jahren. Die zahlreichen interaktiv aufbereiteten Informationen sollen sie dabei unterstützen, Online-Angebote wie etwa Soziale Netzwerke, Chats und Computerspiele verantwortungsvoll und risikofrei zu nutzen.

Mit dem interaktiven Selbst-Test für Jugendliche lässt sich schnell und unkompliziert überprüfen, ob die eigene Computer- und Internetnutzung noch unbedenklich oder bereits auffällig ist. Das Programm bietet verschiedene Tools, mit denen Jugendliche ihren Mediengebrauch kontrollieren und ihre Offline-Fähigkeiten trainieren können. Dafür steht ihnen ein Coach zur Seite und unterstützt die Teilnehmenden zum Beispiel per Chat oder E-Mail bei Problemen und Schwierigkeiten.

[www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de)  
[www.rauch-frei.info](http://www.rauch-frei.info)  
[www.kenn-dein-limit.de](http://www.kenn-dein-limit.de)  
[www.kenn-dein-limit.info](http://www.kenn-dein-limit.info)  
[www.ins-netz-gehen.de](http://www.ins-netz-gehen.de)

## 5. Gesund älter werden

Die Programme „gesund und aktiv älter werden“ und „älter werden in Balance“ sind nah an den Bedürfnissen der Alterszielgruppe und orientieren sich an der lebensweltlichen und ressourcenorientierten Gesundheitsförderungs- und Präventionsarbeit.

„Gesund und aktiv älter werden“ wird u.a. durch die Veranstaltungsreihe der Regionalkonferenzen und die Webseite [www.gesund-aktiv-aelter-werden.de](http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de) umgesetzt. Neben zahlreichen Fachpublikationen steht hier für die Arbeit in den Kommunen die Broschüre „Alt sind immer die Anderen“ zur Verfügung.

Das Programm „Älter werden in Balance“ ist ein bewegungsorientiertes Präventionsprogramm für ältere Menschen. Virtuelles Zuhause des Programms ist die Webseite [www.aelter-werden-in-balance.de](http://www.aelter-werden-in-balance.de) mit Informationen rund um das Thema Bewegung. Durch Broschüren und Wettbewerbe erfolgt eine wachsende Sensibilisierung für das Thema Gesundheit im Alter. Starke Kooperationspartner im Themenfeld Alter sind u.a. BAGSO, DOSB, DTB, DVV und Hochschulen.

[www.gesund-aktiv-aelter-werden.de](http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de)  
[www.aelter-werden-in-balance.de](http://www.aelter-werden-in-balance.de)



## Wir halten uns fit.

Die Bundesregierung bringt Sie mit Informationen „IN FORM“.



### Angebote für Trägerorganisationen und weitere Institutionen

Der Nationale Aktionsplan der Bundesregierung „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und Bewegung“ stellt für Projekte konkrete Angebote zur Verfügung, um die Arbeit effektiv und effizient gestalten zu können.

#### Leitfaden Qualitätssicherung

Der Leitfaden „Qualitätssicherung“ bietet thematischen Neulingen, Projektverantwortlichen, Geldgeberinnen und Geldgebern und allen anderen Interessierten Hilfestellung im Bereich Qualitätssicherung. Es werden die Grundgedanken der Qualitätsentwicklung (QE) vorgestellt, zentrale Qualitätskriterien beschrieben und die bedeutendsten QE-Verfahren beleuchtet.

#### Leitfaden Evaluation

Der Leitfaden „Evaluation“ widmet sich einem Spezialbereich der Qualitätsentwicklung: der Evaluation. Der Aufbau und die verwendeten Beispiele sind bewusst am Leitfaden Qualitätssicherung angelehnt, um Ihnen die Orientierung und Einarbeitung zu erleichtern. Im Leitfaden werden die Grundlagen der Evaluation erläutert, die wichtigsten Phasen jeder Evaluation Schritt für Schritt erklärt sowie Fragen zur Selbstevaluation oder zur Auftragsvergabe beantwortet.

### Leitfaden Kommunikation

Der Leitfaden „Kommunikation“ ist ein Serviceangebot für Projektträger, das in drei Abschnitten bei der Kommunikation für ein Projekt unterstützt: Sie lotsen durch die Kommunikation mit Förderern, helfen, mit Partnern und Dienstleistern zusammenzuarbeiten, weisen auf rechtliche Rahmenbedingungen hin und unterstützen dabei, zusammen mit Partnern wirksam zu agieren. Alle Seiten bieten dazu kurze Grundinformationen zu dem jeweiligen Thema, Hinweise zur Kommunikation und Tipps zur Umsetzung sowie Checklisten, Links und Literatur zur Vertiefung.

[www.in-form.de/qualitaet](http://www.in-form.de/qualitaet)



Die Leitfäden zum Thema Kommunikation, Evaluation und Qualitätssicherung unterstützen Sie bei Ihrer täglichen Arbeit! Alle Leitfäden finden Sie unter [www.in-form.de/qualitaet](http://www.in-form.de/qualitaet).



Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) ist eine obere Bundesbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG). Sie nimmt für den Bund Aufgaben der Prävention und Gesundheitsförderung wahr.

[www.bzga.de](http://www.bzga.de)

Der Nationale Aktionsplan „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ verfolgt das Ziel, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten in Deutschland bis zum Jahr 2020 nachhaltig zu verbessern.

[www.in-form.de](http://www.in-form.de)

Der Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit wurde 2003 von der BZgA initiiert. Ihm gehören derzeit mehr als 60 starke Partnerorganisationen an.

[www.gesundheitliche-chancengleichheit.de](http://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de)

**Machen Sie Ihre Aktivitäten neben mehr als 2.000 anderen Projekten sichtbar.**

Die Praxisdatenbank [www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/praxisdatenbank](http://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/praxisdatenbank) bietet den bundesweit umfassendsten Überblick über Aktivitäten in Gesundheitsförderung und Prävention, die sich insbesondere an Menschen in schwierigen Lebenslagen richten.

## Impressum

### Herausgeber

Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit,  
Geschäftsstelle bei Gesundheit Berlin-Brandenburg

Friedrichstr. 231 | 10969 Berlin

[www.gesundheitbb.de](http://www.gesundheitbb.de)

Tel.: 030 - 44 31 90 60

Email: sekretariat@gesundheitbb.de



### Redaktion

Stefan Pospiech (V.i.S.d.P.), Marion Amler,  
Stefan Bräunling, Claudia Reichenbach

### Gestaltung

Agentur 33 GmbH, [www.agentur33.com](http://www.agentur33.com)

Die Broschüre „Für ein gesundes Leben in unserer Kommune“ wurde gefördert durch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit.

### Bildnachweise

1: Blowball/Photocase, Van Dalay/Photocase,  
Belluna/Photocase, Klaus Klee/Photocase,  
Theodor Barth/Iaif, 2: Sabine Meyer/PIXELIO  
4: SirName/Photocase, 6: Jo.Sephine/Photocase  
8: vege/Fotolia, 9: Jörn Buchheim/Fotolia  
10: Francesca Schellhaas/Fotolia, 13: Alta C./Fotolia  
14: Venture/Photocase, 16: testfight/Photocase,  
drarock/Photocase

# Machen Sie mit!

Entdecken Sie Ihre Vorteile.

- Erhöhen Sie die Gesundheitschancen aller Menschen in Ihrer Kommune!
- Bündeln Sie Ressourcen und erschließen Sie Synergien für eine nachhaltige Gesundheitsförderung!
- Lernen Sie erfolgreiche Strategien von Kommunen kennen, die unter ähnlichen Bedingungen wie Sie arbeiten!
- Tauschen Sie sich aus, online und offline! Nutzen Sie die Angebote des kommunalen Partnerprozesses, der BZgA und des Nationalen Aktionsplans IN FORM und vereinfachen Sie so die Zusammenarbeit bei sich vor Ort!



Alle in dieser Broschüre vorgestellten Online-Angebote unterliegen den strengen Datenschutzbestimmungen des Bundes.