



LANDKREIS
LUDWIGSBURG
Dezernat für Gesundheit
und Verbraucherschutz

RUND UM GESUND

Veranstaltungsangebote des
Gesundheitsdezernats

für Menschen in besonderen
Lebenslagen

RUND UM GESUND

Für wen ist dieses Angebot gedacht?

Unter Menschen in besonderen Lebenslagen verstehen wir Menschen, die momentan besondere Belastungen bewältigen müssen oder von Chancenungleichheit betroffen sind z.B.

- Menschen, die mit geringem Einkommen auskommen müssen wie ALG2-Empfänger, Arbeitslose, Geringverdiener oder viele Alleinerziehende
- Menschen, deren Bildungsweg kurz war
- Migranten mit sprachlichen und soziokulturellen Verständigungshindernissen

Warum machen wir dieses Angebot?

Viele wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass es einen Zusammenhang zwischen Gesundheit und der sozialen Lebenslage gibt. Je niedriger die Bildung, das Einkommen oder der Berufsstatus, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit von frühzeitiger Sterblichkeit und Erkrankungen. Viele der in Deutschland lebenden Migranten sind mit den Strukturen des Gesundheitssystems und seinen Angeboten nicht vertraut. Es ist nachgewiesen, dass deshalb z.B. Vorsorgeuntersuchungen seltener von Menschen mit Migrationshintergrund genutzt werden. Dem möchten wir etwas entgegen setzen, indem wir gezielt Veranstaltungen für diese Menschen anbieten, um deren Gesundheitschancen zu verbessern.

Wie sehen die Veranstaltungsangebote aus?

Die Angebote sind kostenfrei. Sie sind auf Gruppen von ca. 6 bis 20 Personen ausgerichtet. Gruppenleiter können sich einen der Experten des Gesundheitsamts in ihre Räume einladen oder mit ihrer Gruppe ins Gesundheitsamt kommen.

Die inhaltlichen Schwerpunkte können an die Bedürfnisse und Wünsche des Teilnehmerkreises angepasst werden. Wir beantworten gerne Fragen und freuen uns, wenn wir mit den Teilnehmern ins Gespräch kommen.

Die Veranstaltungen und Workshops dauern in der Regel ca. 1,5 Stunden. Werden die Informationen übersetzt, kann der zeitliche Rahmen verlängert werden.

Wenn Sie weitere Themenwünsche haben, die nicht in der Liste aufgeführt sind, freuen wir uns über Ihre Anregungen.

Sollten Sie Interesse an einer Veranstaltung haben, wenden Sie sich bitte an eine der Ansprechpartnerinnen. Sie wird den Kontakt zu den Referenten der jeweiligen Fachabteilungen vermitteln.

Je nach momentaner Arbeitsbelastung und Nachfrage versuchen wir jede Veranstaltung so zeitnah wie möglich statt finden zu lassen.

Ansprechpartnerinnen

Peggy Stier und Eva Belzner

Dezernat für Gesundheit und Verbraucherschutz
Hindenburgstr. 20, 71638 Ludwigsburg

☎ 07141/144-1342 oder -1338

praevention@landkreis-ludwigsburg.de

ALPHABETISCHE THEMENÜBERSICHT

Thema	Seite
Aids und andere sexuell übertragbare Krankheiten	10
Bewegung und Freizeitgestaltung für die ganze Familie	8
Das deutsche Gesundheitssystem	11
Einschulungsuntersuchungen und Schulreife	7
Empfängnisverhütung	10
Ernährungserziehung bei Kindern	6
Ess-Störungen	6
Gesunde Kinderernährung: „Pommes & Co“	6
Heimtierhaltung im Privathaushalt	9
Infektionskrankheiten und Impfungen	8

Jonglieren ist gesund	9
Lebensmittelhygiene bei Privatfeiern im Freien	12
Lebensmittelhygiene in der Gemeinschaftsverpflegung	12
Osteoporose: die Kinderkrankheit ab 60	7
Psychische Krankheiten	11
Reisemedizin: Bleib gesund auf Reisen	11
Schimmel in Wohnungen	12
Sexualaufklärung: Wie sag ich´s meinem Kind?	10
Sonne: Schutz und Nutzen	8
Tai Chi Übungen	9
Vom Stress zur Entspannung	9
Zahngesundheit: Rund um den Mund	7

„Meine Suppe ess ich nicht!“ – Ernährungserziehung bei Kindern

Wie entsteht gesundes bzw. ungesundes Essverhalten? Welchen Einfluss haben die Eltern darauf, ob ihre Kinder zu „gesunden Essern“ werden? Wie vermeide ich Machtkämpfe am Esstisch? Diese und viele Fragen mehr werden besprochen.

Ess-Störungen

Neben Informationen über die verschiedenen Ess-Störungen, deren Ursachen, Erscheinungsformen und Auswirkungen, werden Tipps zur Vorbeugung und Hinweise zur Behandlung gegeben.

„Pommes, Ketchup & Co“ - gesunde Kinderernährung

Die Ernährung ist ein sehr wichtiger Bestandteil in der Entwicklung eines Kindes. Häufig werden schon in jungen Jahren erste Tendenzen zur Fehlernährung gesetzt. Aber was ist gesund? Wie viele Vitamine braucht ein Kind? Wie sollte der tägliche Speiseplan in der Familie aussehen? Wie macht man gesunde Ernährung für Kinder interessant? Sind Kinderlebensmittel sinnvoll? Diese und viele weitere Fragen sollen in dieser Veranstaltung beantwortet, aber auch diskutiert werden.

Einschulungsuntersuchungen und Schulreife

Das Gesundheitsamt beurteilt bei den einzuschulenden Kindern die körperliche und geistige Schulreife aus kinderärztlicher Sicht. In dieser Veranstaltung wird erläutert, was Schulreife bedeutet und welche Zielsetzung und Schwerpunkte die Untersuchung beinhaltet. Es werden Tipps zur Förderung verschiedener Entwicklungsbereiche gegeben.

Osteoporose: die Kinderkrankheit ab 60

Alle 30 Sekunden bricht sich ein EU-Bürger einen Knochen wegen Osteoporose. Die Krankheitsvorbeugung muss im Kindesalter beginnen, da 97% der Knochenmasse bis zum 20. Lebensjahr aufgebaut wird. Mit einer hohen Knochenmasse verfügt man über eine gute Reserve für die Knochenabbauphase ab dem 35. Lebensjahr. In diesem Workshop erhalten Sie Informationen rund um das Thema Osteoporose und Tipps zur Prävention bei Kindern und Erwachsenen.

Zahngesundheit: Rund um den Mund

Vom ersten Milchzahn bis zu den „dritten Zähnen“ - für die Gesunderhaltung und richtige Pflege der Zähne in allen Lebensabschnitten bieten wir Informationsveranstaltungen mit praktischen Übungen an.

„Gemeinsam fit“ – Bewegung und Freizeitgestaltung für die ganze Familie

Hier geht es darum, ausreichende Bewegung für die ganze Familie im Denken und im Alltag zu verankern. Bewegung macht Spaß, stärkt das Selbstvertrauen und fördert die gesunde Lebensführung. Dabei sind auch die Eltern gefordert, denn ihr (sportliches) Vorbild treibt die Kleinen an. Aktive Freizeitgestaltungsmöglichkeiten und Alternativen zu TV und Co werden in dieser Veranstaltung aufgezeigt.

Infektionskrankheiten und Impfungen

Bei vielen Kinderkrankheiten fällt es Eltern schwer, den Überblick zu behalten und es stellt sich immer wieder die Frage nach dem richtigen Impfschutz und der ausreichenden Vorsorge für das Kind. Diese Veranstaltung bietet Ihnen die Möglichkeit, viele Fragen rund um die Themen „Kinderkrankheiten“ (Infektionskrankheiten), Vorsorge und Impfungen direkt von einer Ärztin beantwortet zu bekommen.

Sonne: Schutz und Nutzen

Sonne ist Leben! Zu viel Sonneneinstrahlung hat aber auch Schattenseiten. Die Teilnehmer erhalten Infos über Gefahren und Schutzmöglichkeiten. Besonderer Schwerpunkt kann auf den Sonnenschutz von Kindern gelegt werden, da diese besonders empfindlich sind.

Heimtierhaltung im Privathaushalt

In dieser Veranstaltung erhalten Sie Informationen zur tierschutzgerechten Haltung von Hunden, Katzen und Nagetieren in der Familie. Außerdem wird die Frage geklärt, welches Heimtier zu wem passt.

Jonglieren ist gesund

Jonglieren ist eine 4000 Jahre alte Bewegungskunst, die sowohl die Koordination und Wahrnehmung als auch die Beweglichkeit, Ausdauer und Konzentration fördert. In diesem Workshop werden die Wirkungsmechanismen vom Jonglieren erklärt und einige einfache Jongliertechniken vermittelt. Für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren geeignet.

Tai Chi Übungen

Tai Chi Übungen können zum Stressabbau für Körper und Geist beitragen. Die Teilnehmer lernen in diesem Workshop einfache Übungen, die sie in ihrem Alltag praktizieren können.

Vom Stress zur Entspannung

Warum so viele Menschen gestresst sind und welche gesundheitlichen Auswirkungen dies hat, ist Inhalt des Workshops. Außerdem liegt der Schwerpunkt auf der Vermittlung von gesunden Bewältigungsstrategien und Entspannungstechniken.

Aids und andere sexuell übertragbare Krankheiten

Die häufigste sexuell übertragbare Krankheit (STD) ist eine Chlamydieninfektion. 10% der 17 jährigen Mädchen sind infiziert - viele ohne davon zu wissen. In diesem Workshop wird vermittelt, woran die verschiedenen STDs erkannt werden können, wie sie übertragen werden und welche Schutzmöglichkeiten es gibt.

Empfängnisverhütung

Eine große Auswahl an Verhütungsmitteln und Verhütungsmethoden werden vorgestellt, sowie deren Vor- und Nachteile diskutiert.

Sexualaufklärung: Wie sag ich´s meinem Kind?

„Wenn ich groß bin, will ich Papa heiraten“, „Wie kommt das Baby in den Bauch?“ Kinder sind neugierig und stellen viele Fragen, worauf Eltern oftmals verunsichert reagieren. Wir wollen besprechen, wie und wann man mit Kindern über Sexualität sprechen sollte, welche sexuellen Verhaltensweisen von Kindern normal sind und wie altersgemäße Antworten aussehen können.

Das deutsche Gesundheitssystem

Für viele Menschen, die neu nach Deutschland kommen, ist das Gesundheitssystem schwer zu durchschauen. Wir möchten ihnen in dieser Veranstaltung einen Wegweiser zur besseren Orientierung an die Hand geben, indem wir die Grundzüge des Systems erklären und aufzeigen, wie man sich im „Leistungsdschungel“ zurecht findet.

Psychische Krankheiten

Nach den Ergebnissen des Bundes-Gesundheits-Surveys (2004) erkrankt etwa jeder dritte erwachsene Deutsche im Laufe eines Jahres an einer psychischen Störung. Die häufigsten Krankheitsbilder, wie z.B. Depression oder Schizophrenie, werden in dieser Veranstaltung vorgestellt. Es wird diskutiert, wie man Anzeichen einer psychischen Erkrankung erkennt, wie man am besten mit den Betroffenen umgeht und welche Behandlungs- und Hilfsmöglichkeiten es gibt.

Reisemedizin: Bleib gesund auf Reisen

Damit man aus dem Urlaub keine unliebsamen Souvenirs mitbringt, ist es wichtig, sich vor der Reise über den nötigen Impfschutz zu informieren. In diesem Seminar erfahren Sie die aktuellen Impfempfehlungen. Sie erhalten außerdem Tipps darüber, was Sie auf Reisen beachten sollten, um gesund zurück zu kehren.

Lebensmittelhygiene bei Privatfesten im Freien

Sommerzeit ist Grillzeit. Damit das Feiern im Freien keinen „Nachgeschmack“ hat, wird hier über Risiken von und Strategien im Umgang mit Lebensmitteln bei Sommerfesten aufgeklärt.

Lebensmittelhygiene in der Gemeinschaftsverpflegung

Personen, die in Kindergärten, Schulen und in der Seniorenbetreuung tätig sind, können sich bei dieser Veranstaltung über den hygienischen Umgang mit Lebensmitteln und über Rechtsvorschriften informieren.

Schimmel in Wohnungen

Welche gesundheitlichen Folgen haben Schimmelpilze in Wohnräumen? Was kann dagegen unternommen werden? Diese und viele andere Fragen werden beantwortet.

Weitere umweltmedizinische Themen nach Anfrage.