

AOK-GeWinn

Gemeinsam aktiv und gesund älter werden

Programmvorstellung 20. Kooperationstreffen

23. November 2022



WAS verbirgt
sich hinter
AOK-GeWinn?

PILOTPROJEKT

Geringe
Gesundheitskompetenz



Soziale Isolation



Forschungsprojekt GeWinn

Partizipative Interventionsentwicklung

AOK-GeWinn

Gemeinsam aktiv und gesund älter werden

BETEILIGTE

AOK-Bayern

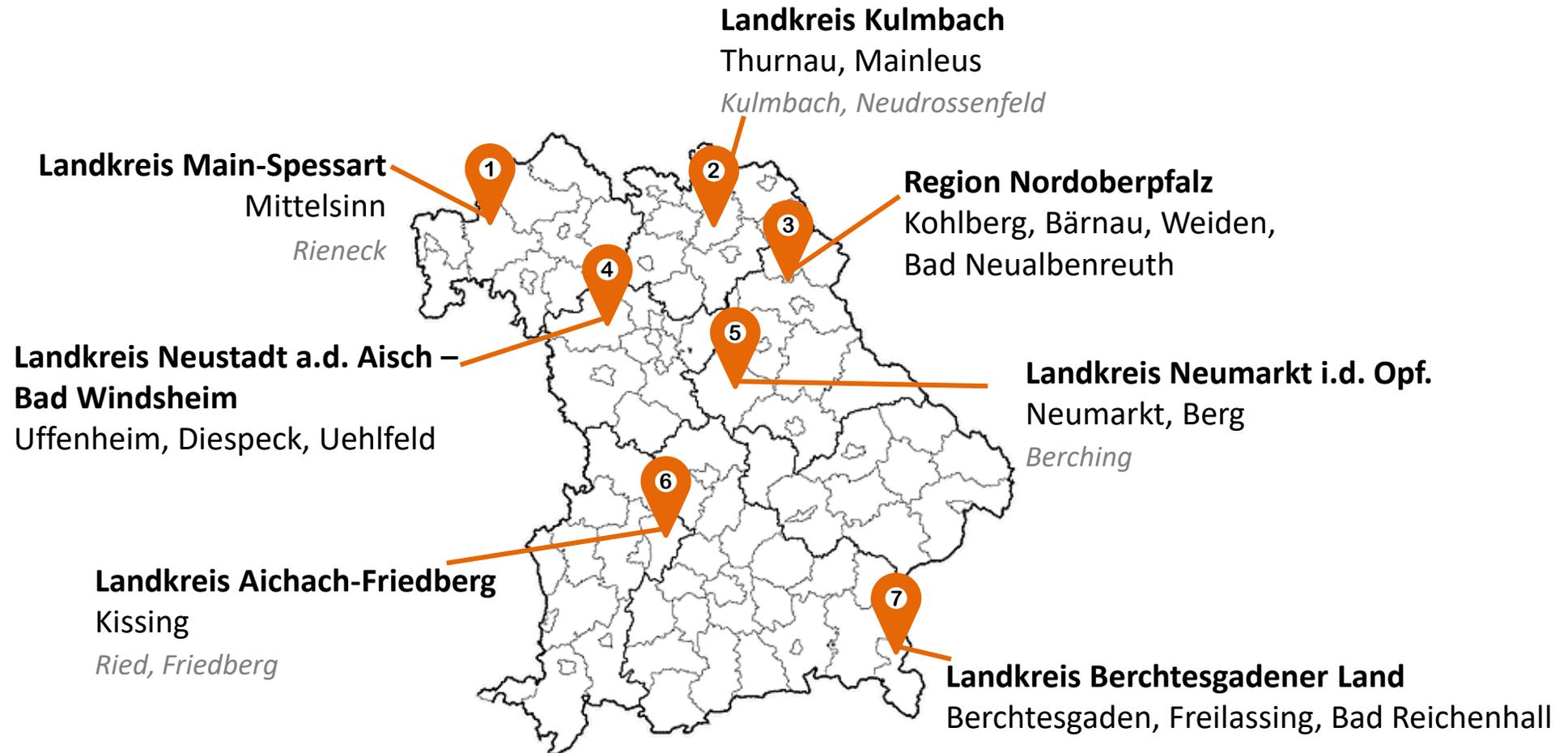
Hochschule Coburg

**Gruppenleitungen/
Teilnehmende**

**Landkreis/
Kommune/Partner**



TEILNEHMENDE LANDKREISE



AOK-GeWinn

Gemeinsam aktiv und gesund älter werden

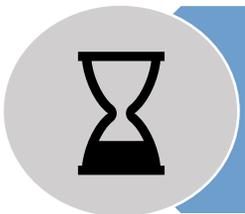
Stärkung der Gesundheitskompetenz von Menschen ab 60 Jahren



Kommunale
Gesundheitsförderung



Selbstständig
organisierte Gruppen



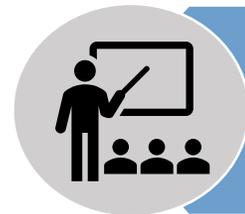
19 Treffen
à 1,5 bis 2 Stunden



Austausch zu
gesundheitsrelevanten
Themen



Anleitung der Gruppe
durch zwei Gleichaltrige



Schulung und
durchgehende Betreuung
der Gruppenleitungen

Die Gesundheit und das Wohlbefinden fördern

ERNÄHRUNG Mit der Ernährungspyramide arbeiten, gemeinsames Kochen	BEWEGUNG Körperlich aktiv sein, Angebote vor Ort finden	ENTSPANNUNG Entspannungstechniken kennenlernen und ausprobieren	MITWIRKEN Passende ehrenamtliche Tätigkeiten in der Kommune finden
			
SICH INFORMIEREN Vertrauenswürdige Quellen erkennen	DIGITALE MEDIEN Mit Smartphones oder Tablets umgehen	POSITIVE HALTUNG Sich Stimmungslagen und Kraftspender bewusst machen	HILFE ORGANISIEREN Herausforderungen im Alltag meistern
			

Mit eigenen Erkrankungen zurechtkommen

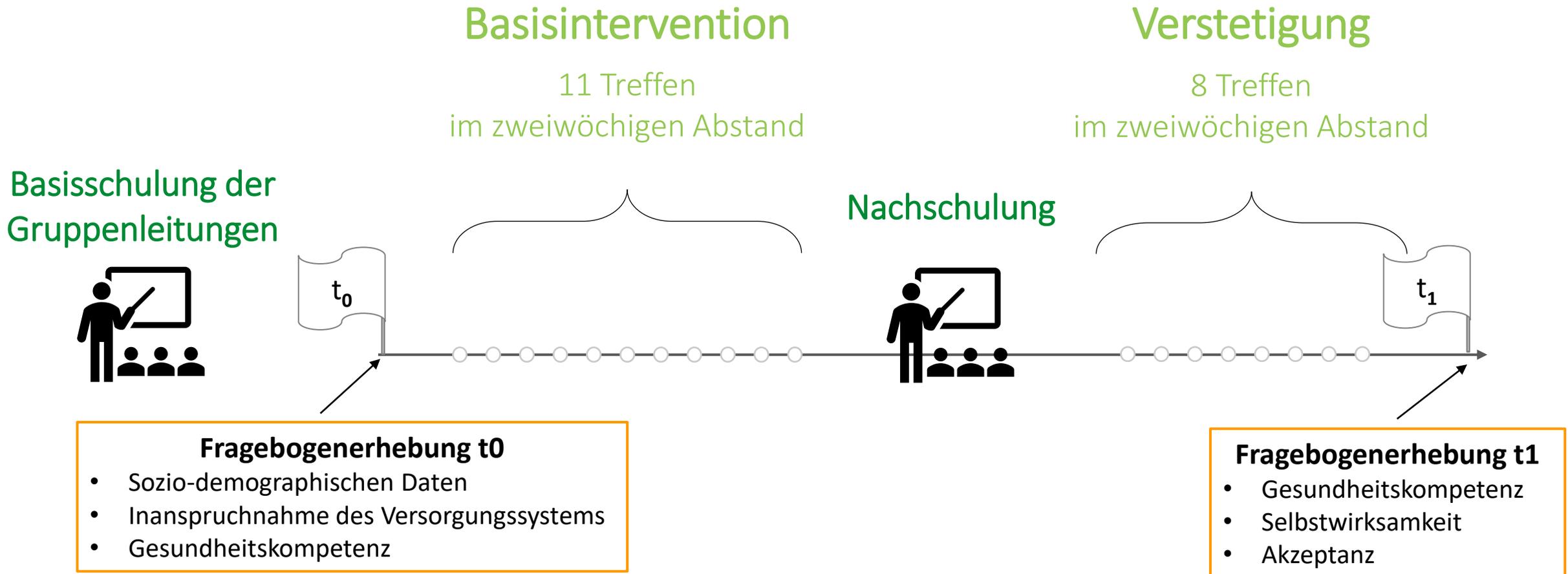
AOK-GeWinn

Gemeinsam aktiv und gesund älter werden



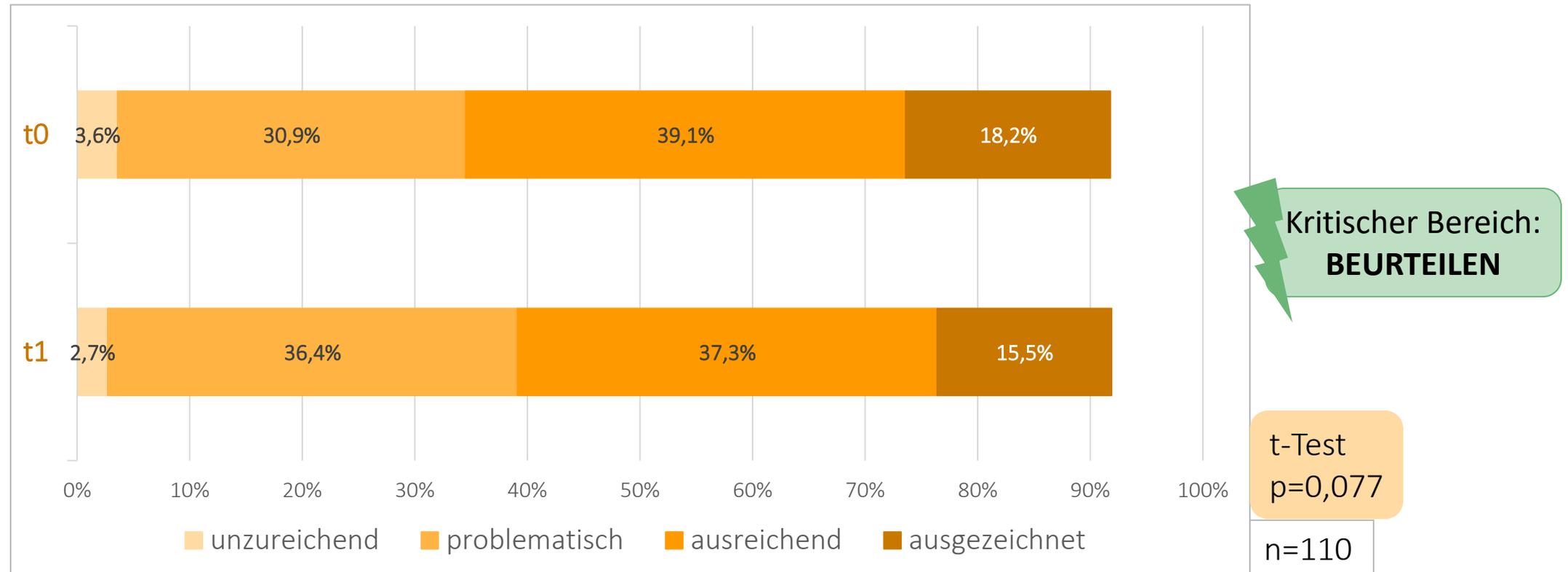
ABLAUF

19 Treffen à 90 - 120 Min.



Ergebnisse

Level Gesundheitskompetenz – Gesamt



*Hinweis: Alle Teilnehmende und Gruppenleitungen, die an beiden Erhebungen t0 und t1 teilgenommen haben. Die Stichprobe erreicht bei der Zuteilung der Gesundheitskompetenzlevel keine 100 % (x-Achse). Befragte, die weniger als 80% der Items beantwortet haben, werden nicht eingeschlossen.

HERAUSFORDERUNGEN

Zugang zur
Zielgruppe

Corona
Pandemie

Digitale
Medien

Heterogene
Zielgruppe

WEITERFÜHRUNG

- Workshop für Gruppenleitungen zur Optimierung des Programms
- Überarbeitung des Modulhandbuchs
- Laufende Gespräche zur neuen Rollenverteilung zwischen AOK Bayern, HS Coburg und den Landkreisen

Sie sind ein bayerischer Landkreis oder eine Einrichtung, in der sich Senior:innen begegnen und können sich vorstellen, AOK-GeWinn zu implementieren?

Melden Sie sich gerne bei Frau **Karina Stühler**

(Tel.: 0911/218-220,

E-Mail: karina.stuehler@by.aok.de)

Herzlichen Dank
für Ihr Interesse!



Kontakt

Vanessa Kaiser

E-Mail: vanessa.kaiser@hs-coburg.de

Tel.: 09561/317-218



www.gewinn-programm.de