

GESUND ÄLTER WERDEN IN MECKLENBURG-VORPOMMERN BEST PRACTICE BEISPIELE



INHALT

Einleitung.....	4
Best Practice Beispiele	6
Gesundheitswesen	6
Sportverbände	10
Firmen.....	14
Vereine und Verbände	16
Kommunen	21
Ansprechpartner.....	24

EINLEITUNG

In der heutigen Zeit ist es nicht mehr undenklich, mit 70 oder 80 Jahren auf Reisen zu gehen, neue Sprachen zu lernen und sich sportlich aktiv zu halten. Viele Menschen haben den Wunsch, möglichst lange zu leben und gleichzeitig gesund zu bleiben.

Die rasante medizinische Fortschreitung ist ein Grund dafür, dass dieser Wunsch sich erfüllen lässt. Allerdings ergibt sich unter anderem dadurch eine immer größer werdende Veränderung des Alters- und Morbiditätsspektrum, welches gesellschaftliche Probleme, wie zum Beispiel die Überlastung des Gesundheits- und Pflegesystems, hervorruft.

Durch die steigende Lebenserwartung werden viele Chancen eröffnet und eine noch größere Lebensgestaltungsmöglichkeit wird geboten. Jedoch kann das Älter werden auch negative Aspekte mit sich bringen, wie beispielweise das individuell steigende Krankheitsrisiko, Mobilitätseinschränkungen oder Isolation. Aufgrund dessen können die wenigsten Menschen ihren letzten

Lebensabschnitt vollständig gesund und selbständig genießen.

Zunehmend im Osten Deutschlands sind außerdem die Auswirkungen des demografischen Wandels bereits zu erkennen. Aufgrund der Abwanderung und der sinkenden Geburtenzahl nimmt die Zahl der überwiegend alten und immer älter werdenden Menschen zu. Die dadurch sinkende Zahl an potenziellen Arbeitskräften kann die Versorgung der alten Menschen immer weniger gewährleisten. Deshalb ist es wichtig, die Gesundheit des Einzelnen so lange wie möglich zu unterstützen und zu fördern. Durch verschiedene Projekte und Interventionen, die den Schwerpunkt auf die körperliche Aktivität und die Gesundheitskompetenzen gelegt haben, kann dies ermöglicht werden.



Aufgrund körperlicher Einschränkungen, lässt die Fähigkeit den Alltag selbständig zu bewältigen Stück für Stück nach. Der daraus resultierende Kreislauf nimmt nicht nur Einfluss auf die gesellschaftlichen Kosten, sondern hat auch Einfluss auf die psychische Gesundheit des Menschen. Mobilität und die damit verbundene Selbständigkeit wirkt sich sehr auf die jeweilige Gesundheit aus. Neben dem körperlichen Aspekt muss gleichzeitig auch das psychische Wohlergehen betrachtet werden, denn durch Mobilitätseinschränkung kommt es nicht selten zur Vereinsamung und Isolation.

In der vorliegenden Broschüre werden Projekte vorgestellt, die sich an älter werdende und alte Menschen richten. Es handelt sich hierbei um Konzepte, die insbesondere die Teilhabe in der Gesellschaft sowie die Förderung der Beweglichkeit und Mobilität ermöglichen. Zudem werden bereits etablierter Projekte des Netzwerks Sturzprävention Mecklenburg-Vorpommern vorgestellt. Das Netzwerk Sturzprävention MV verfolgt

langfristig das Ziel, die Sturzhäufigkeit in MV zu verringern. Partner dieses Netzwerks sind die AOK Nordost, Ärztekammer MV, Dr. Ebel Fachkliniken GmbH & Co. „Moorbad“ Bad Doberan KG, Institut für Gesundheitssport & Trainingsanalyse, Institut für Präventivmedizin, Universitätsmedizin Rostock, Landessportbund MV e. V., Landesturnverband MV e. V., Rostocker Straßenbahn AG.

Diese Broschüre entstand nach Anregungen der Teilnehmenden an den Fachtagungen im Rahmen der Veranstaltungsreihe der BZgA „gesund & aktiv älter werden“ in Mecklenburg-Vorpommern, insbesondere der 4. Regionalkonferenz MV „Generationen gestalten Zukunft“ am 24. Juni 2015. Sie enthält beispielhafte Projekte aus unserem Bundesland und Empfehlungen für ein gesundes und aktives Älterwerden.

STURZMANAGEMENT „MOORBAD“ BAD DOBERAN



Durch ein Sturzmanagement im „Moorbad“ Bad Doberan sollen Stürze bei PatientenInnen vorgebeugt werden.

KOORDINATION:

Dr. Ebel Fachkliniken GmbH & Co.

LAUFZEIT: Seit 2008

ZIELE:

- Verminderung von Stürzen bei bereits gestürzten und operierten PatientInnen
- Reduzierung des Sturzrisikos bei noch nicht gestürzten PatientInnen

INHALTE:

Das Sturzmanagement der Dr. Ebel-Fachklinik „Moorbad“ beinhaltet die Ermittlung des Sturzrisikos mittels einer Checkliste und eines Sturztests von PatientInnen mit einem Sturzereignis. Zudem wurde 2009 ein dreistufiges therapeutisches Modul eingeführt, welches auch das Sturzrisiko reduzieren soll. Auch für PatientInnen, die noch keine Sturzerfahrungen hatten, gibt es die Möglichkeit, an dem Programm teilzunehmen.

www.ebel-kliniken.com > Fachkliniken > „Moorbad“ Bad Doberan



STURZPRÄVENTION IN DER HÄUSLICHKEIT „ANTI-STURZ-TRAINING“



Gleichgewichts- und Krafttraining im häuslichen Umfeld zur Prävention von Stürzen.

KOORDINATION:

AOK Nordost - Die Gesundheitskasse

LAUFZEIT: seit Januar 2010

ZIELE:

- Bündelung von Ressourcen und Nutzung von Synergien in Sachen Sturzprävention
- Senkung sturzbedingter Frakturen

INHALTE:

Pflegekräfte werden zur Sturzprävention weitergebildet und setzen das Programm mit AOK-Versicherten in deren häuslichem Umfeld oder in Trainingsgruppen um. Sie vermitteln, wie im häuslichen Umfeld Stürze vermieden und Stolperfallen und Gefahrenquellen erkannt werden können. Inhalte des praktischen Teils sind das Gleichgewicht- und Krafttraining. Zudem können die Übungseinheiten im eigenen Haushalt sowie in Trainingsgruppen durchgeführt werden.

Mit Hilfe des Trainings bleiben ältere Menschen länger mobil, haben mehr Kraft und ein besseres Balancegefühl. Beides lässt sich bis ins hohe Alter trainieren und fördert die Lebensqualität im häuslichen Umfeld.

www.aok.de/nordost > Gesundheit > Pflege > Praxisratgeber > Bewegung

MOBIL BIS INS HOHE ALTER

Die Broschüre ist eine Ratgeber zur Vermeidung von möglichen Gefahrenquellen für Stürze, sowie eine Anleitung von Übungen für den Muskelaufbau bei älteren Men-

KOORDINATION:

Ärztchammer Mecklenburg-Vorpommern

LAUFZEIT: seit Januar 2008

ZIELE:

- Vorbeugung von Sturzunfällen im Alter
- Aufbau von Muskeln
- Förderung der Koordinationsfähigkeit

INHALTE:

Mit Hilfe von Bildern wird veranschaulicht, wie verschiedene Übungen auszuführen sind, die der Vorbeugung von Stürzen und sturzbedingten Verletzungen dienen. Weiterhin ermöglichen diese Übungen den Erhalt und Aufbau der Muskeln und fördern die Koordinationsfähigkeit. Zudem werden hilfreiche Tipps gegeben, um Gefahrenquellen für Stürze rechtzeitig zu erkennen und zu vermeiden.



www.aek-mv.de > Broschüren und Flyer

REZEPT FÜR BEWEGUNG

Das Rezept für Bewegung ist eine freiwillige Ausstellung der Ärzte an ihre Patientinnen und Patienten und dient als Empfehlung für mehr Bewegung.

KOORDINATION:

Landessportbund M-V, Ärztekammer M-V,
Kassenärztliche Vereinigung M-V

ZIELE:

- Reduzierung von Übergewicht
- Bewältigung von Stress
- Höhere Leistungsfähigkeit und Lebensqualität

INHALTE:

Ärzte können ihren Patienten eine schriftliche Empfehlung für körperliche Aktivität geben. Beim Rezept für Bewegung verweist der verordnende Arzt gezielt auf Angebote, die mit dem Qualitätssiegel „SPORT PRO GESUNDHEIT“ zertifiziert sind. Das sind Angebote der Sportvereine, die den bundeseinheitlichen Qualitätskriterien vom Deutschen Olympischen Sportbund und der Bundesärztekammer entsprechen und von Übungsleitern geleitet werden, die über eine zweite Lizenzstufe - das heißt, eine besondere Qualifikation im Bereich der Prävention - verfügen.



LANDESSPORTBUND
MECKLENBURG-VORPOMMERN E.V.

FIT BIS INS HOHE ALTER

In diesem Kursprogramm wird versucht, die Selbständigkeit sowie die Stand- und Gehsicherheit älterer Menschen zu erhalten und Stürzen vorzubeugen.

KOORDINATION:

Deutscher Turner-Bund, BARMER GEK

LAUFZEIT: seit 2014

ZIELE:

- Erhaltung der Selbständigkeit älterer Menschen
- Reduzierung von Sturzunfällen
- Sicherheit vermitteln
- Beweglichkeit erhalten

INHALTE:

Das Kursprogramm zur Erhaltung von Selbständigkeit im Alltag und zur Verhinderung von Stürzen wurde speziell für Menschen ab 70 Jahren entwickelt. Inhaltlich vermittelt werden Übungen und Spiele zur Förderung der Stand- und Gehsicherheit. Die Muskeln, die zur Aufrechterhaltung von Selbständigkeit eine herausragende Rolle spielen, werden gezielt gekräftigt und aufgebaut. Die Balance-Fähigkeit wird trainiert und die Beweglichkeit durch Dehn- und Mobilisierungsübungen gefördert.

www.turnen-mv.de

STANDFEST UND STABIL

"Standfest und stabil" ist ein Bewegungskurs, der die Gleichgewichtsfähigkeit und die Beinmuskulatur älterer Menschen trainiert.

KOORDINATION:

Deutscher Turner-Bund, BARMER GEK

ZIELE:

- Sicherheit im Stand und beim Gehen vermitteln
- Training der Gleichgewichtsfähigkeit der Beinmuskulatur
- Training der Alltagsbewältigungskompetenz älterer Menschen
- Beweglichkeit erhalten

INHALTE:

Der Bewegungskurs zielt darauf ab, dass ältere Menschen eine Sicherheit im Stand und im Gehen erhalten. Im Vordergrund stehen diverse Gleichgewichts- und sensomotorische Übungen und Muskeltraining, sowie das Einschätzen des eigenen Sturzrisikos. Neben dem sportpraktischen Teil gibt es auch Wissensbausteine zu gesundheitsrelevanten und sturzprophylaktischen Inhalten. Themen hierbei sind das Sturzrisiko beim Treppensteigen, im Haushalt und im Straßenverkehr.

AKTIV UND FIT LEBEN - MALCHOW BEWEGT

Gestaltung eines Bewegungsangebotes für Menschen in der zweiten Lebenshälfte.



KOORDINATION:

Landesturnverband Mecklenburg-Vorpommern e. V.

LAUFZEIT: seit Januar 2013

ZIELE:

- Umsetzung von Bewegungsangeboten für hochaltrige Menschen, Menschen mit Demenz und pflegende Angehörige
- Mit Sport- und Bewegungsangeboten für pflegende Angehörige soll eine Plattform für Erfahrungsaustausch und Entlastung eröffnet werden
- Nachhaltiger Aufbau von Netzwerk-Tandems (Turn- und Sportverein – Kommune)

INHALTE:

An den sechs Standorten werden deutschlandweit Netzwerke aus z. B. Kommunen, Vereinen, Kirchengemeinden, Wohlfahrtsorganisationen usw. aufgebaut, um nachhaltige Bewegungsangebote für inaktive Ältere, Menschen mit Demenz und pflegende Angehörige einzuführen. Zudem wird die Gesundheitskompetenz der Teilnehmerinnen und Teilnehmer verbessert.

www.turnen-mv.de



BIGGER - BEWEGUNG ALS INVESTITION IN GESUNDHEIT-GEMEINSAM ERLEBEN

Ein Projekt, welches ein niederschwelliges Bewegungsangebot für Frauen, Männer und Familien anbietet.



KOORDINATION:

Kreissportbund Vorpommern-Greifswald e. V.

LAUFZEIT: seit September 2008

ZIELE:

- Bewegungs- und Mobilitätsförderung
- Psychische Gesundheit
- Wohnqualität, Wohnumfeld
- Soziale Teilhabe (Integration, Inklusion)
- Kommunale Strategie/ Netzwerkarbeit

INHALTE:

Das Projekt BIGGER bietet Gesundheitsförderung von Frauen, Männern und Familien durch ein Breitensportliches, niederschwelliges Bewegungsangebot an. Neben dem gesundheitlichen Aspekt steht die soziale Teilhabe genauso im Vordergrund wie z. B. die aktive Teilnahme am gesellschaftlichen Leben, das gesellige Beisammensein und die Nutzung vielfältiger Bewegungsmöglichkeiten. Durch die aktive Mitwirkung bei der Planung und Durchführung kann gut auf die Wünsche und Interessen der Teilnehmenden eingegangen werden.

www.big-projekt.de > Kursangebote > Uecker-Randow

ROLLATOR-TRAINING



Sicherer Umgang mit dem Rollator im Straßenverkehr und Übungen zum Ein- und Aussteigen in verschiedenen Fahrzeugen.

KOORDINATION:

Rostocker Straßenbahn AG

LAUFZEIT: seit 2014

ZIELE:

- Sicheres Nutzen des Rollators im schwierigen Gelände
- Abbau von Hemmschwellen bei der Nutzung von Bussen und Bahnen
- Sicherer Umgang im Straßenverkehr

INHALTE:

Für einen sicheren Umgang im Straßenverkehr werden in den Übungsstunden Möglichkeiten aufgezeigt, wie mit dem Rollator im schwierigen Gelände umgegangen werden kann. Des Weiteren können Senioren und Seniorinnen das Ein- und Aussteigen in verschiedenen Fahrzeugen erproben und Gefahren im Linienverkehr erkennen und diese umgehen. Durch das Abbauen von Hemmschwellen bei der Nutzung von Bussen und Bahnen wird damit die individuelle Mobilität gefördert.

www.rsag-online.de



BEWEGUNGSLANDSCHAFT BALOW

Eine Outdooranlage für Jung und Alt, die Koordination, Beweglichkeit und auch die Muskeln trainiert und fördert.

KOORDINATION:

SV Traktor Balow e. V.

LAUFZEIT: seit Juni 2013

ZIELE:

- Training der Koordination der Muskeln sowie der Beweglichkeit
- Reha-Sport im Freien
- Erweiterung der Angebotspalette für Freizeitaktivitäten
- Spaß an Bewegung mit einer hohen Sozialkomponente

INHALTE:

Der Verein aktiviert zwei Reha-Sportgruppen, die allein oder unter Anleitung trainieren können. Auf der Bewegungslandschaft erwarten die Senioren und Seniorinnen ein Bewegungspfad, Gehirnjoggingfeld, Dehnungsbaum, Wackelbrett, Kombitrainer und ein Koordinationsnetz. Die Outdooranlage eignet sich jedoch nicht nur für den Seniorensport, auch der örtliche Kindergarten und die Grundschule können dort sportliche Aktivitäten betreiben. Durch die Erweiterung der Angebotspalette für Freizeitaktivitäten profitieren auch Kinder- und Jugendgruppen, die gern ihre Ferien- und Freizeit beim Verein Dörfliche Begegnungsstätte verbringen.



MORO II - GESUNDE UND AKTIVE GEMEINDE

Es werden Strukturen geschaffen, die Bewegung und Gesunderhaltung älterer Menschen auf gemeinschaftlicher Ebene ermöglichen.

KOORDINATION:

Institut für Präventivmedizin, Universitätsmedizin

LAUFZEIT: Seit 2014

ZIELE:

- Wohlbefinden und Lebensqualität im Alter verbessern
- Sturzprävention
- Gesellschaftliche Teilhabe ermöglichen und stärken
- Selbstständigkeit im Alter

INHALTE:

Um die Bewegung und Gesunderhaltung von Älteren auf gemeindlicher Ebene zu ermöglichen, werden hierfür Bewegungsparcours und begleitende Kurse zur Sturzprävention durch Übungsleiter angeboten. Durch gezielt ausgewählte Gesundheitssportangebote soll neben der Verbesserung des Wohlbefindens und der Lebensqualität auch eine soziale Teilhabe ermöglicht werden.



LANDESVERBAND SENIORENTANZ MV



Durch Bewegung zur Musik soll die eigene Gesundheit sowie die Koordinationsfähigkeit gefördert werden.

KOORDINATION:

Bundesverband Seniorentanz e. V.

LAUFZEIT: seit 1995

ZIELE:

- Aktive Gesundheitsvorsorge
- Förderung der geistigen Fähigkeit
- Soziale Teilhabe

INHALTE:

Der Seniorentanz ermöglicht älteren Menschen, sich mit Spaß zu bewegen. Durch die Bewegung zur Musik werden insbesondere Herz-Kreislauf, Atmung, Gelenke und Muskulatur positiv beeinflusst. Neben dieser gesundheitlichen Wirkung können Senioren neue soziale Kontakte knüpfen, eine fröhliche Gemeinschaft erleben und somit ihre eigene Lebensqualität und Lebensfreude erhöhen.

SCHWALBE – SCHÖNWALDER BEGEGNUNGSZENTRUM



Generationsübergreifendes Stadtteilzentrum zur Gestaltung der Bewegungs- und Freizeitmöglichkeiten.

KOORDINATION:

Caritasverband für das Erzbistum Berlin e. V. - Region Vorpommern

LAUFZEIT: seit Januar 2008

ZIELE:

- Bewegungs- und Mobilitätsförderung
- Psychische Gesundheit
- Wohnungsqualität, Wohnumfeld
- Soziale Teilhabe (Integration, Inklusion)
- Kommunale Strategie / Netzwerkarbeit

INHALTE:

Das Begegnungszentrum „Schwalbe“ in Greifswald bietet den Bewohnern des Plattenbaugebiets Schönwalde II die Möglichkeit, am sozialen und kulturellen Leben aller Generationen im Stadtteil teilzunehmen. Neben einer Seniorenfitnessanlage wird in den Sommermonaten zusätzlich eine Paargolfanlage betrieben. Paargolf ist eine Sportart für SeniorInnen, die von einem Greifswalder Sportwissenschaftler erdacht worden ist. Des Weiteren bietet die „Schwalbe“ eine Seniorenbetreuung, einen ambulanten Pflegedienst, eine Pflegeberatung, eine soziale Beratung, eine ambulante Kinder- und Jugendhilfe und generationsübergreifende Betreuungsangebote an.

www.quartiersbuero.de > Schönwalde II



IGT STURZ



Outdooranlage für ein selbstständiges Training oder von Physiotherapeuten begleitende Kurse für Sturzprävention oder Rückenschulungen.

KOORDINATION:

Institut für Gesundheitssport & Trainingsanalyse, Greifswald, Universitätsmedizin Greifswald, Verein

LAUFZEIT: seit 2012

ZIELE:

- Gesundheitssport für Senioren im Wohnumfeld
- Training der Koordination von Muskeln sowie der Beweglichkeit
- Prävention & Rehabilitation

INHALTE:

Auf den Outdoor-Trainingsgeräten können Interessierte einzeln oder in einem begleiteten Kurs trainieren. Neben der Anlage gibt es zudem eine Kleinfeldsportanlage, die ebenfalls für die Erwärmung bzw. den Ausklang genutzt werden kann. Des Weiteren stellt der Verein den Clubraum zur Verfügung, falls die Wetterbedingungen ein Training im Freien nicht ermöglichen. Zudem werden Rückenschulungen, sowie Einheiten zur Sturzpräventionstraining angeboten. Die Kurse sind zertifiziert und werden von den Krankenkassen bezuschusst.

SENIORENBEGEGNUNGSSTÄTTEN



In den Begegnungsstätten werden abwechselnde Freizeitaktivitäten angeboten, bei denen die soziale Teilhabe eine große Rolle spielt.

KOORDINATION:

Arbeiter-Samariter-Bund Regionaler Verband
Warnow-Trebeltal e. V.

ZIELE:

- Freizeitangebote im kulturellen und sportlichen Bereich
- Unterstützung bei Problemen des alltäglichen Lebens
- Soziale Teilhabe

INHALTE:

Seit einigen Jahren findet in den Seniorenbegegnungsstätten in Ahrenshagen, Blankenhagen und Bentwisch aktive Seniorenarbeit statt. Das monatliche Programm wird nach den Wünschen der BesucherInnen ausgerichtet. Es werden sportliche Freizeitangebote wie Fahrradfahren und Tanzen angeboten, aber auch kulturelle Aktivitäten.

Zudem bietet Trinwillershagen ein Service- und Beratungszentrum an, welches Orientierungshilfen zu eigenverantwortlicher Lebensgestaltung und aktive Hilfestellung bei der Bewältigung von unterschiedlichen Alltagsproblemen anbietet.

www.asb-warnow-trebeltal.de > Aktuelles > Bereich Soziales



EHRENAMTLICHE DEMENZBETREUUNG



Ehrenamtliche begleiten demenzkranke Menschen in ihrer Freizeitgestaltung und versuchen so, die pflegenden Angehörigen zu entlasten und den Demenzerkrankten Gesellschaft zu leisten.

KOORDINATION:

Arbeiter-Samariter-Bund Regionaler Verband
Warnow-Trebeltal e. V., Mehrgenerationenhaus

LAUFZEIT: seit 2015

ZIELE:

- Entlastung der pflegenden Angehörigen
- Betreuung von demenzerkrankten Menschen in deren Häuslichkeit
- Verringerung der Isolation bei erkrankten Menschen

INHALTE:

Die Ehrenamtlichen übernehmen keine Pflege oder Haushaltsdienste, sondern gehen mit dem Menschen mit Demenz spazieren, unterhalten sich mit ihnen und begleiten sie in aller Ruhe zum Treffen mit Freunden. Auch gemeinsames Singen oder Kartenspiele sind sehr beliebt – je nach Interessen und momentanem Befinden des demenziell Erkrankten. Zudem erhalten Angehörige eine kurze Pflege-Auszeit, um sich selber zu entlasten.

www.asb-warnow-trebeltal.de > Bereich Soziales > Mehrgenerationenhaus

AKTIV IM ALTER

In 15 Seniorengruppen der Volkshochschule "Ehm Welk" in Schwerin können ältere Menschen, auch nach Ende des Berufslebens, in 10 Veranstaltungen pro Semester neues Wissen erwerben und damit auch aktiv bleiben.

KOORDINATION:

Volkshochschule „Ehm Welk“ in Schwerin

ZIELE:

- Neues Wissen vermitteln
- Mental aktiv bleiben
- Soziale Teilhabe

INHALTE:

Es werden Vorträge über Literatur, Gesundheit, Kultur, Architektur, Sitten und Gebräuche bis hin zu Gesprächen mit Künstlern, Wissenschaftlern und Politikern geboten. Zudem können die SeniorInnen an Exkursionen, Besuchen in Museen, Theatern, Firmen und Betrieben sowie Tagesfahrten teilnehmen.

Diese Veranstaltungen sorgen dafür, dass das Gehirn gefordert wird und somit die Neugier erhalten bleibt. Mit Gleichgesinnten Spaß haben fördert das allgemeine Wohlbefinden.

www.vhs-schwerin.de > Aktiv im Alter > Seniorengruppen

FIT MIT 60PLUS



Durch eine Schulung sollen ältere Menschen mit Spaß lernen, sich besser und vor allem gesünder zu ernähren. Dabei wird ihnen geholfen, Lebensmittelkennzeichnungen

KOORDINATION:

Verbraucherzentrale Mecklenburg-Vorpommern

LAUFZEIT: seit 2013

ZIELE:

- Gesundere Essgewohnheiten finden
- Einkaufskompetenzen verbessern
- Spaß am Essen erhalten

INHALTE:

Da eine ausgewogene Ernährung das Wohlbefinden fördert und dies zu einer körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit beiträgt, werden in diesem Kurs die Einkaufskompetenzen bezüglich einer bewussten Ernährung trainiert. Es werden Lebensmittelkennzeichnungen und auch Nährwertgehalte von Fertigprodukten zum besseren Verständnis erläutert und gezeigt, dass eine gesündere Ernährung den Spaß beim Kochen nicht nimmt.

ANSPRECHPARTNER:

AOK NORDOST – DIE GESUNDHEITSKASSE

Neuer Markt 7/8 | 18439 Stralsund | Tel.: 0800 26508044010

www.aok.de/nordost

Ansprechpartner: Wolf-Rüdiger Spiekermann

ARBEITER-SAMARITER-BUND

Regionalverband Warnow-Trebeltal e. V.

Neue Dorfstraße 6 | 18196 Dummerstorf | Tel.: 038208 84330

www.asb-warnow-trebeltal.de

ÄRZTEKAMMER MECKLENBURG-VORPOMMERN

Körperschaft des öffentlichen Rechts | Prävention

August-Bebel-Straße 9a | 18055 Rostock | Tel.: 0381 49280-15

www.aek-mv.de | praevention@aek-mv.de

Ansprechpartnerin: Patricia Otto

BUNDESZENTRALE FÜR GESUNDHEITLICHE AUFKLÄRUNG (BZGA)

Eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit

Maarweg 149 - 161 | 50825 Köln | Tel.: 0221 8992-0

www.bzga.de | www.aelter-werden-in-balance.de



DR. EBEL FACHKLINIEN GMBH & CO. „MOORBAD“ BAD DOBERAN KG

Schwaaner Chaussee 2 | 18209 Bad Doberan | Tel.: 03 82 03 93-0

www.moorbad-doberan.de | kupatz@moorbad-doberan.de

Ansprechpartner: Dr. med. Peter Kupatz

INSTITUT FÜR GESUNDHEITSSPORT & TRAININGSANALYSE

Herzog-Bogislaw-Weg 39 | 17493 Greifswald | Tel.: 0152 09848258

www.igt-greifswald.de | info@sm-sportgeraete.de

Ansprechpartner: Dr. Dirk Mahlitz

INSTITUT FÜR PRÄVENTIVMEDIZIN, UNIVERSITÄTSMEDIZIN ROSTOCK

St.-Georg-Straße 108 | 18055 Rostock | Tel.: 0381 494-9961

www.ipm.uni-rostock.de | kristin.behrens@uni-rostock.de

Ansprechpartnerin: Dr. Kristin Behrens

KREISSPORTBUND VORPOMMER-GREIFSWALD E. V.

Haußmannstraße 12 | 17309 Pasewalk | Tel.: 03973 216608

www.ksbv-g.de | g.pechstein@ksbv-g.de

Ansprechpartner: Gudrun Pechstein

LANDESPORTBUND MECKLENBURG-VORPOMMERN E. V.

Wittenburger Straße 116 | 19059 Schwerin | Tel.: 0385 7617628

www.lsb-mv.de | pudschun@lsb-mv.de

Ansprechpartner: Ulrich Pudschun

LANDESTURNVERBAND MECKLENBURG-VORPOMMERN

Kopernikusstr. 17a | 18057 Rostock | Tel.: 0381 4007755

www.turnen-mv.de | kristin.meyer@turnen-mv.de

Ansprechpartner: Kristin Meyer

LANDESVERBAND SENIORENTANZ M-V E. V.

John-Brinckman-Str.1 | 18299 Laage | Tel.: 038459 66091

www.seniorentanz.de | mecklenburg-vorpommern@seniorentanz.de

Ansprechpartnerin: Dana Schestag

MEHRGENERATIONENHAUS GEMEINDEZENTRUM DUMMERSTORF

Gustav-Frölich-Allee 20 | 18196 Dummerstorf | Tel.: 038208 803061

www.mehrgenerationenhaeuser.de | mgh@asb-warnow.de

Ansprechpartnerin: Angelika Blümecke

ROSTOCKER STRASSENBAHN AG

Hamburger Straße 115 | 18069 Rostock | Tel.: 0381 8021106

www.rsag-online.de | info@rsag-online.de

Ansprechpartner: Michael Reitz

SMS SATTLER & MAHLITZ SPORTGERÄTE GBR

Brandteichstr. 20 | 17489 Greifswald | Tel.: 03834 550613

www.sm-sportgeraete.de | sattler@sm-sportgeraete.de

Ansprechpartner: Reyk Sattler



VERBRAUCHERZENTRALE MECKLENBURG-VORPOMMERN E. V.

Strandstraße 98 | 18055 Rostock | Tel.: 0381 2087016

www.nvzmv.de | info@nvzmv.de

Ansprechpartnerin: Uta Nehls

VOLKSHOCHSCHULE "EHM WELK" SCHWERIN

Puschkinstraße 13 | 19055 Schwerin | Tel.: 0385 5912753

www.vhs-schwerin.de | RDahl@schwerin.de

Ansprechpartnerin: Roswitha Dahl

IMPRESSUM

Verantwortlich i.S.d.P.R.

Andreas Szur

Redaktion

Kerstin Hintze

Autorin

Nora Przybylski

Herausgeberin

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Mecklenburg-Vorpommern e.V.

Wismarsche Straße 170

19053 Schwerin

Tel.: 03857589894

Fax: 03857589895

E-Mail: info@lvg-mv.de

Internet: www.lvg-mv.de

Vereinsregister-Nr.: Amtsgericht Schwerin Nr.110

Gefördert von der

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

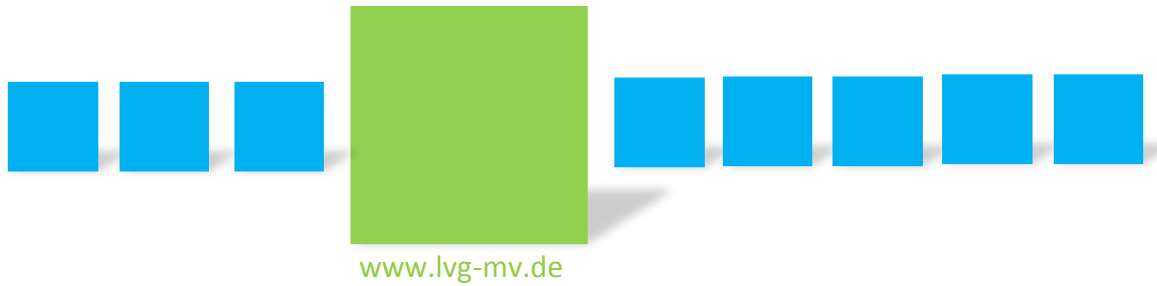
Eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit

Postfach 910152

51071 Köln

Titelbilder: © Ana Blazic Pavlovic - Fotolia.com | © Ingo Bartussek - Fotolia.com | © pressmaster - Fotolia.com | © pressmaster - Fotolia.com





www.lvg-mv.de



LVG

Landesvereinigung für
Gesundheitsförderung
Mecklenburg-Vorpommern e.V.