

ABER mit Herz - Gesunder Salzlandkreis **Die Zukunft ist herzgesund!**

Das Projekt „**ABER mit Herz - Gesunder Salzlandkreis**“ beinhaltet folgende Bereiche der Prävention und Gesundheitsförderung:

- ♥ **“A” - Achtsamkeit**
Stress ist ein weitreichender Risikofaktor in der Bevölkerung. Hier gilt es, das Grundlagenwissen auszubauen. Achtsamkeit und Resilienz sind wertvolle Ressourcen für Führungskräfte und Mitarbeitende.
- ♥ **“B” - Bewegung**
Hier ist bereits ein gutes Grundlagenwissen in der Bevölkerung vorhanden, welches weiter ausgebaut werden kann. Im Mittelpunkt soll hier die Erhöhung der Motivation zur Umsetzung stehen.
- ♥ **“E” - Ernährung**
Wir gehen nicht nur auf einfache und schnelle Rezepte ein, sondern bauen das Hintergrundwissen der Teilnehmer*innen aus. Saisonale und regionale Produkte werden hier in den Vordergrund gerückt.
- ♥ **“R” - Routine/ Rituale**
Der Kernpunkt für eine nachhaltig funktionierende Lebensstilumstellung. Nur wer durch regelmäßige Wiederholungen und gefestigte Routinen gesundheitsfördernde Maßnahmen in seinen Alltag integriert, wird auch auf lange Sicht seine Gesundheit steigern und aufrechterhalten können.

Dieses Projekt wird vom Landesverband für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauf-Erkrankungen der Bundesländer Sachsen-Anhalt und Thüringen e.V. (LVPR) und vom Landkreis Salzlandkreis durchgeführt. Gefördert wird das Projekt für die nächsten vier Jahre vom Bündnis für Gesundheit in Sachsen-Anhalt aus Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen gemäß § 20a SGB V.

Ziel des Projektes:

Das Hauptziel des Projekts ist die Förderung der Herzgesundheit. Das Projekt soll die Bürger*innen des Salzlandkreises animieren, ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit durch Gesundheitsbildung und sich daraus entwickelnder individueller Gesundheitskompetenz zu erlangen.

Wer kann teilnehmen?

Zielgruppe des Projektes ist die breite Bevölkerung des Salzlandkreises. Vom Kindergarten über die Schule bis zum Seniorenalter sollen möglichst viele Personen über Herzgesundheit nachhaltig informiert und anschließend motiviert werden, ihren Lebensstil gesünder zu gestalten.

Ablauf des Projektes:

- Eröffnungsveranstaltung mit Kooperationspartner*innen und Sponsor*innen
- Multiplikatorenschulung „Durch Gesundheitsbildung zu individueller Gesundheitskompetenz“
- Multiplikatorenschulung für Senior*innen, Schüler*innen und KiTa-Kinder (hybrid)
- Maßnahmen für alle Zielgruppen in den Bereichen Ernährung & Bewegung

Kontakt:

Machen Sie mit für ein starkes Herz und ein gesünderes Leben! Weitere Informationen finden Sie unter www.lvpr.info oder kontaktieren Sie uns direkt unter info@lvpr.info

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V