



Gemeinsam Gesund
Leben in Billerbeck



Prof. Dr. Heike Englert und Corinna Tigges, MSc.
Fachhochschule Münster





1. Was ist der Hintergrund des Projektes *Gemeinsam Gesund – Leben in Billerbeck*?
2. Welche Idee verfolgen wir?
3. Welche Maßnahmen stellen wir uns vor?
4. Wie beteiligt sich die Gemeinschaft?
5. Wie sehen die nächsten Schritte aus?

1.1 Gesellschaftlicher Hintergrund

Gemeinsame Herausforderungen unserer Zeit



1.2 Hintergrund Ortswahl Warum Billerbeck?



Gemeinsam Gesund
Leben in Billerbeck



1.3 Förderhintergrund EUREGIO



Gemeinsam Gesund
Leben in Billerbeck

- **EUropean REGIO**n
- INTERREG V – „Leben ohne Grenzen“
- KRAKE = gefördertes Projekt, um die Lebensqualität und Gesundheit in kleinen Kommunen zu verbessern





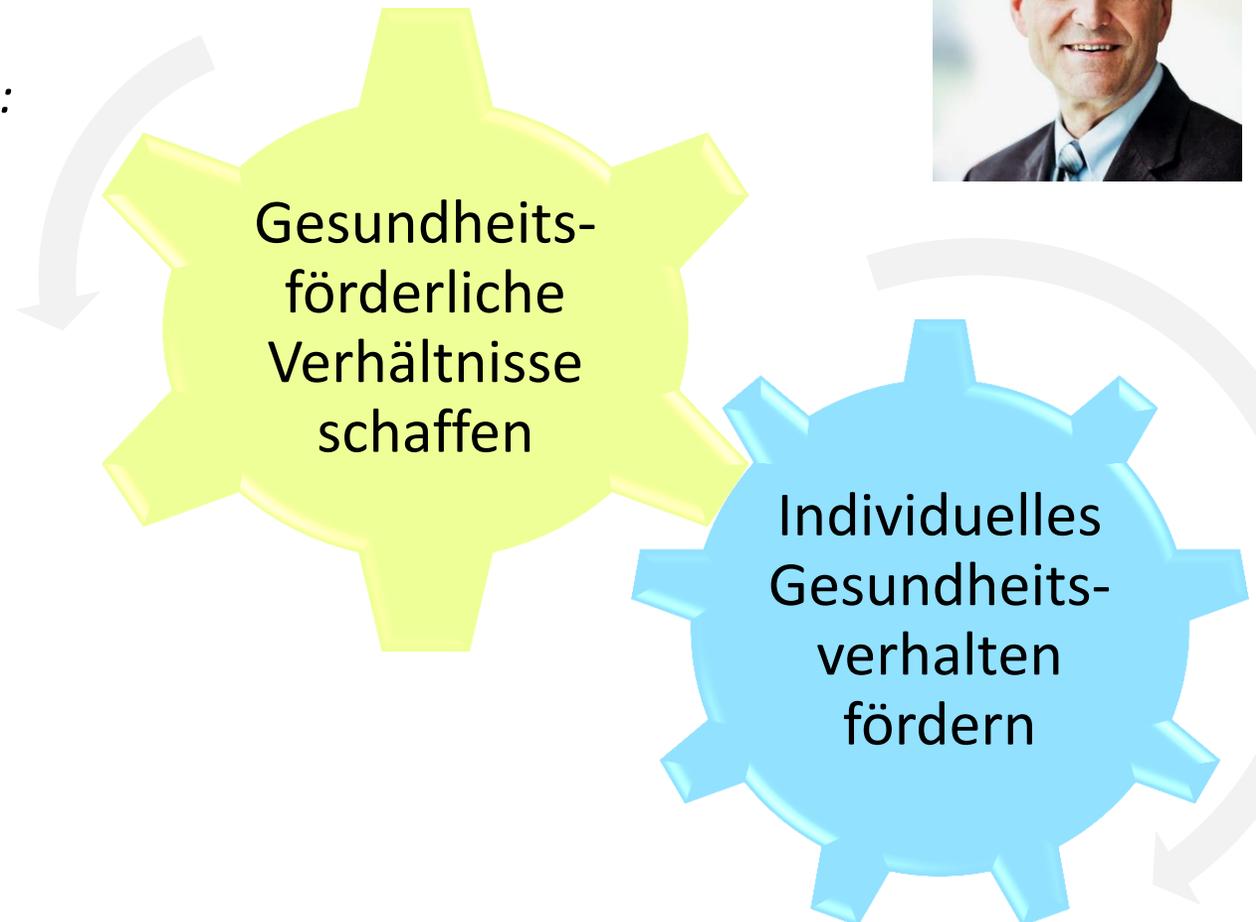
2.1 Unsere Idee

Wege zur Gesundheit

„Gesundheit wird von Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt:

Dort, wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben.“

Pekka Puska, Leiter des WHO „North Karelien Projekts“



“Die größte medizinische Herausforderung unserer Zeit ist es, Menschen zu motivieren, Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen und sie von einem gesundheitsförderlichen Lebensstil zu überzeugen“

*Dr. Hans Diehl,
Begründer des CHIP-
Lebensstilprogramms*

2.1 Unsere Idee

Wege zur Gesundheit



Gemeinsam Gesund
Leben in Billerbeck

Wie viel Gemeinschaft &
Unterstützung erfahren wir?

Wie viel bewegen wir uns?



Was und wie essen wir?

Wie gehen wir mit Stress um?

2.2 Unsere Idee

Was bedeutet „Gemeinsam Gesund - Leben in Billerbeck“?

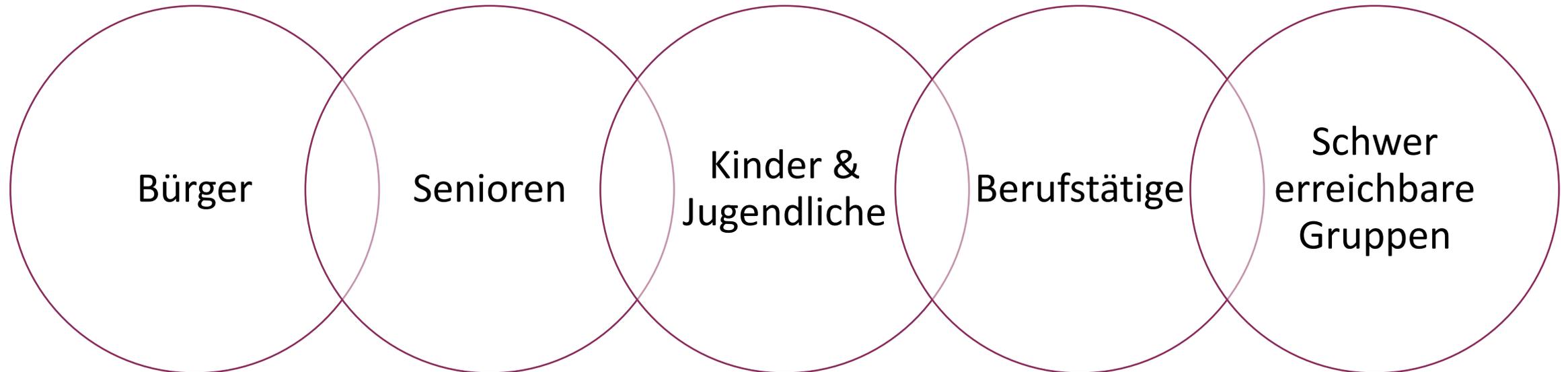


Gemeinsam Gesund
Leben in Billerbeck

Wohlbefinden & Lebensqualität steigern	Begegnung schaffen	Gesundheitsbewusstsein stärken	Wissen vermitteln	Nachfrage für vorhandene
Angebote schaffen	Risikofaktoren senken	...	Krankheiten vorbeugen	Neugierde wecken
...	Die Bedarfe der Bürger aufgreifen	Orientierung geben	Teilhabe fördern	...

2.3 Unsere Idee

Welche Zielgruppen sind uns wichtig?





3.1 Welche Maßnahmen stellen wir uns vor?

Gesundheitsförderliche Verhältnisse schaffen

- Etablierung eines Gesundheitszirkels
- Gesundheitssurvey
- „Festival der Gesundheit“
- KK einbinden
 - „Die Kleinen stark machen“
 - „Bewegungskindergarten“
 - „PlusPunkt Ernährung“
 - „Schule der Zukunft“
- Digitales Gesundheitsportal:
 - Information (Newsletter)
 - Interaktive Karte zur Darstellung von Angeboten und Terminen
 - Erfahrungsaustausch (Foren, Chats etc.)
 - E-Learning & Quiz
 - Gesundheitstracking (?)
- ...





3.2 Welche Maßnahmen stellen wir uns vor?

Individuelles Gesundheitsverhalten fördern

- Individuelle Gesundheitscoachings
- Chronologisch aufeinander abgestimmte Gruppen-seminare zu relevanten Gesundheitsthemen
- Einkaufstouren
 - Für Kinder/ für Schüler/ für Erwachsene
- ...
- Abwechslungsreiche Workshops, u.a.:
 - Wo kommen die Lebensmittel her?
 - Mediterraner Kochabend
 - Berkelspaziergang mit der KiTa
 - Moonlight-Walking
 - Schnupperstunde Koronarsport
 - Ernährungsführerschein
 - Entspannung durch Yoga
 - Gesundheitsrallye für Jugendliche
 - ...

Cornelia von Miquel

Petra Cassens

Dr. Hans Peter Ammann

Dorothee

Ostendorf

Hildegard

Lütke Enking

Dr. Hans Peter Ammann

Cornelia Kreuziger

Bürgermeisterin Dirks

Birgitt Nachbar

Heike Montreal

Brigitte Messing

Susanne Pölling

...

Gaby van Wesel

Giesela &

Winfried Heymanns



Dr. Alfred Knierim



Ludger Althoff



Dagmar Calouri



Dette Nattler



Stadt
Billerbeck

Unter-
nehmen

Bürger



Sportverein
und -gruppen



Senioren-einric-
htungen

Soziale
Einrichtungen

LM-Hand-
el

Ki-Tas &
Schulen

Ärzte

Apotheken

Sozial-
versicherungs-
träger

Landfrauen

Bürger-initiati-
ven

4. Wie beteiligt sich die Gemeinschaft?





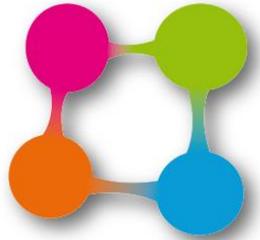
5. Wie sehen die nächsten Schritte aus?

- 2. Gesundheitszirkel im Januar (konkrete Maßnahmenplanung)
- Terminabsprache zur Infoveranstaltung für Bürger
- Workshop „digitales Gesundheitsportal“
- Vorbereitung „Festival der Gesundheit“

Hartelijk uitnodiging!

Am 26.11. um 10 Uhr findet der offizielle Projektstart unserer niederländischen Partnergemeinde in Zelhem statt.





Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Kontakt:

Prof. Dr. Heike Englert & Corinna Tigges, M.Sc.

Tel.: 0251 - 83 65 425

E-Mail: Corinna.Tigges@fh-muenster.de

