

Sie möchten AOK-GeWinn in Ihrer Kommune anbieten?

Wir begleiten Sie Schritt für Schritt:

1 Partner gewinnen

Es wird gemeinsam überlegt, welche Einrichtungen vor Ort für die Durchführung des Programms benötigt und wie Senior*innen erreicht werden können.

2 Planungstreffen organisieren

Es wird festgelegt, wann und wo das Planungstreffen mit den Partnern vor Ort stattfinden soll.

3 Teilnehmende Senior*innen gewinnen

AOK-GeWinn wird im Rahmen einer Informationsveranstaltung in Ihrer Kommune vorgestellt, bei der Senior*innen zur Teilnahme am Programm eingeladen werden.

4 Gruppen bilden

Es werden Gruppen mit 10–12 Teilnehmenden gebildet.

5 Gruppenleiter*innen schulen

Die Gruppenleiter*innen werden für die Durchführung von AOK-GeWinn qualifiziert.

6 Gruppenprogramm durchführen

Im Verlauf der 53 Wochen von AOK-GeWinn werden die Gruppen durchgängig betreut. Zusätzlich finden eine Nachschulung und ein Austausch zwischen den Gruppenleiter*innen verschiedener Kommunen statt.

Weitere Informationen
zu AOK-GeWinn:

www.gewinn-programm.de

Kontakt

Sie sind interessiert? Wenden Sie sich bitte an:

AOK Bayern – Die Gesundheitskasse

Frau Karina Stühler

Tel: 0911 / 218-220

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



Weitere Ansprechpartner

Bei der Implementierung des Gruppenprogramms unterstützt Sie:

Hochschule für angewandte Wissenschaften Coburg
Institut für angewandte Gesundheitswissenschaften

Frau Elisabeth Foitzik

E-Mail: elisabeth.foitzik@hs-coburg.de



AOK-GeWinn

Gemeinsam aktiv und gesund älter werden



Gemeinsam aktiv
und gesund älter werden



AOK-GeWinn auf einen Blick

• Von wem?

Es handelt sich um ein gemeinsames Angebot der AOK Bayern und der Hochschule Coburg.

• Für wen?

Das Angebot richtet sich an bayerische Kommunen.

• Mit welchem Ziel?

Die Gesundheitskompetenz von Senior*innen soll gestärkt werden.

• Wie?

Es wird ein Gruppenprogramm für Personen ab 60 Jahren in der Kommune eingeführt. Die Gruppen arbeiten selbstständig und werden durch gleichaltrige Moderator*innen angeleitet. Für diese Anleitung erhalten sie eine Schulung und entsprechendes Material.

• In welchem Umfang?

Die 19 Gruppentreffen werden in 53 Wochen durchgeführt.

• Welche Inhalte?

Die Gruppen tauschen sich über gesundheitsbezogene und aktuelle Themen (Entspannung, Bewegung, Ernährung, digitale Medien, Selbsthilfe) aus.

• Welche Kosten?

Die Teilnahme an AOK-GeWinn ist für alle Beteiligten kostenfrei.

Das AOK-GeWinn Gruppenprogramm

- Eine **Gruppe** von Personen ab 60 Jahren trifft sich regelmäßig.
- Insgesamt werden **19 Treffen** innerhalb von **53 Wochen** stattfinden.
- Während dieser Treffen arbeitet die Gruppe selbstständig. Die Gruppe kann innerhalb der einzelnen Themenblöcke **eigene Schwerpunkte** festlegen.
- Die **Moderation** und Anleitung der Gruppe übernehmen zwei Personen im gleichen Alter wie die Teilnehmenden.
- Die **Gruppenleiter*innen** werden vor dem Programmstart geschult. Sie werden mit einem Handbuch als **Schritt-für-Schritt-Anleitung** für das Programm ausgestattet. Auch während der Programmlaufzeit werden die Gruppenleiter*innen durchgehend betreut, z. B. durch telefonische Coachings oder Austauschtreffen mit anderen Gruppenleiter*innen.

Die Ziele von AOK-GeWinn

Förderung der Lebensqualität von Menschen ab 60 Jahren durch verbesserte Gesundheitskompetenz:

- zur Stärkung der eigenen Gesundheit
- zum Umgang mit chronischen Erkrankungen
- zur Nutzung digitaler Gesundheitsinformationen
- zur Teilhabe am gesellschaftlichen Leben und Engagement in der Kommune

Das Plus für Ihre Kommune

- Vernetzung zwischen den Akteuren innerhalb und außerhalb der Kommune zur Einführung des Gruppenprogramms.
- Senior*innen nehmen am Sozialleben teil und werden in ihrer Kommune aktiv.
- Ältere Menschen engagieren sich für ihre Gesundheit.
- Nachhaltiges Programm zur Förderung der Gesundheitskompetenz bei älteren Menschen.

