

NETZWERK

AGILer - Aktivierende Gesundheitsinitiative für Langzeiterwerbslose

Zielsetzung

Ziel des Projektes AGILer – Aktivierende Gesundheitsinitiative für Langzeiterwerbslose ist eine bewegungs- und ernährungsbezogene Gesundheitsförderung bei Langzeiterwerbslosen über 50 Jahren zur Verbesserung der Chancen am Arbeitsmarkt.

Umsetzung

Zu diesem Zweck erhalten die Arbeitssuchenden individuelle Ernährungs- und Bewegungsberatungen im Setting sowie kostenfreien Zugang zu regionalen Bewegungs- und Gesundheitsangeboten. Die Beratung wird von erfahrenen Sport- und Ernährungswissenschaftlern der Abteilung Sportmedizin der Goethe-Universität Frankfurt durchgeführt. Das Beratungsangebot orientiert sich fachlich an nationalen und internationalen Standards der Sportmedizin (DGSP, ACSM) und Ernährungswissenschaft (DGE).

Bewegungsberatung

Initial erhalten die Teilnehmer mehrere Beratungstermine á 15-30 Minuten. Bei Interesse auf Seiten der Teilnehmer und/oder entsprechender medizinischer Indikation erfolgt eine gemeinsame Aufstellung eines Aktionsplans (Gesundheitsziel). Dieser kann die Teilnahme an etablierten Bewegungs- und Gesundheitsangeboten (Vereinsangebote, Präventionsangebote, VHS, etc.) enthalten. Nachfolgend erfolgt ein weiterer Besprechungstermin. Die Fortsetzung beziehungsweise Aufnahme weiterer Aktivitäten ist gewünscht und wird durch die Berater unterstützt.



KONTAKT

Goethe-Universität
Abteilung
Sportmedizin
Ginnheimer
Landstraße 39
60487 Frankfurt am
Main

Ansprechpartner
Lars Gabrys
Telefon:
069-79824582
E-
Mail: gabrys@sport.uni-frankfurt.de

LINKS

**Projektseite beim
Institut für
Sportwissenschaft
n der Goethe-
Universität
Frankfurt**

Ernährungsberatung

Initial finden mindestens zwei Beratungstermine inklusive Kurzanalyse der Ernährungsgewohnheiten unter Berücksichtigung individueller Gesundheitsvoraussetzungen (z.B. Diabetes, Übergewicht) statt. Im Anschluss erfolgt eine laufende Fortführung der Beratung (1mal monatlich) zur Sicherung der Nachhaltigkeit.

Aktivierungsstrategie

Beratung und Intervention bringen durch kognitive und physische Anforderungen eine erhebliche psychophysische Aktivierung mit sich. Darüber hinaus nehmen die Teilnehmer am öffentlichen Leben teil und kommunizieren mit anderen, erwerbstätigen Kursteilnehmern. Das Projekt erfordert die regelmäßige Einhaltung von Terminen über einen Zeitraum von etwa drei Monaten. Die Beschäftigung mit der eigenen Gesundheit, beziehungsweise dem eigenen Körper wirkt ebenfalls aktivierend.

Der partizipative Beratungsansatz erreicht über die gemeinsame Formulierung von Teilzielen im Rahmen der Gesundheitsvereinbarung (Aktionsplan), Erfolge sichtbar zu machen und die Compliance langfristig zu erhalten. Ziel ist eine dauerhafte Anbindung der Teilnehmer an etablierte Angebote des Gesundheitssports. Teilnahmebarrieren sollen durch Information und Partizipation bestmöglich reduziert werden. Das Beratungs- und Vermittlungsangebot versucht die Lücke zwischen Anbietern des Gesundheitssports und Personen mit einem Bedarf an regelmäßiger gesundheitsförderlicher körperlicher Aktivität zu schließen. Das Beraterteam nimmt hierbei eine Lotsenfunktion ein.



Dieses Projekt trägt das Logo "Wir sind IN FORM". Wenn auch Sie ein Projekt kennen, das sich für gesunde Ernährung und/ oder mehr Bewegung einsetzt, können Sie das Logo ebenfalls beantragen.

Alle nötigen Informationen finden Sie unter **IN FORM Partner werden.**

Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/netzwerk/projekte/agiler-aktivierende-gesundheitsinitiative-fuer-langzeiterwerbslose/>