

proFit

Das Gesundheitsmagazin der BKK·VBU
4/2016



KREATIV ENTSPANNEN

Mit Kunst für
mehr Gesundheit

Notfallwissen
kompakt



Nachhaltige Aktivwoche

Wer eine Aktivwoche gemacht hat, ist motivierter, auch zuhause Präventionsangebote zu nutzen und sein Gesundheitsverhalten langfristig zu verändern. Das ist das Ergebnis der Befragung von fast 3.000 Aktivwöchlern, die sechs Monate nach Ende der Gesundheitswoche stattgefunden hat.

Die Aktivwoche ist ein siebentägiges Gesundheitsprogramm: Unter fachkundiger Leitung machen die Teilnehmer Sport, erlernen Entspannungstechniken und bereiten gesundes Essen zu. Noch sechs Monate später gaben 52 Prozent der Befragten an, die Aktivwoche wirke sich positiv auf ihren Gesundheitszustand aus. Sie bewegen sich mehr als früher und fühlen sich besser in Form. Bei mehr als der Hälfte der Aktivwöch-



ler wurde das Interesse an Gesundheitskursen zuhause geweckt. Von ihnen bleiben gut drei Viertel sportlich aktiv. 90,5 Prozent der Teilnehmer sind überzeugt, dass sie viel für ihre eigene Gesundheit tun können.

Wenn auch Sie diese positiven und nachhaltigen Effekte erleben wollen, schauen Sie jetzt in den neuen Katalog – entweder online unter meine-krankenkasse.de oder Sie bestellen ihn am 24-h-Servicetelefon unter **0800 165 66 16***. Das Programm 2017 umfasst über 120 qualitätsgeprüfte Angebote zur Gesundheitsförderung in mehr als 60 Orten in Deutschland. Neben dem Basisprogramm gibt es spezielle Aktivwochen, die beispielsweise die Ernährung, den Muskelaufbau oder die Work-Live-Balance in den Mittelpunkt stellen. Wie immer gilt: Wir übernehmen die Kosten der Gesundheitsmaßnahmen, Sie tragen nur den im Katalog ausgewiesenen Eigenanteil für Unterkunft und Verpflegung sowie Ihre Reisekosten.

Anzeige



MITMACHEN UND FITMACHEN – WELL-AKTIV

Das besondere Angebot Ihrer BKK-VBU.



7-Tage
ab **79,- €**
pro Person

Einfach wohlfühlen – Natürlich Rügen

Binz ist das größte und bekannteste Seebad der Insel Rügen. Eine Insel, auf der Sie die Seele baumeln lassen können, die Ihnen Ruhe und Erholung gibt. 4 Tage Gesundheitsprogramm mit Autogenem Training und Nordic Walking

- Nutzung der Wellness-Anlage des Dünenparks
- Geführter Ortsrundgang durch Binz



Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann sollten Sie gleich den Well-Aktiv-Katalog unter www.meine-krankenkasse.de anfordern. Oder direkt beim Gesundheitsservice www.wellaktiv.info. Dort finden Sie auch die freien Termine.

Weitere Informationen zu allen Angeboten:
www.wellaktiv.info



BKK-VBU
Familienherz

2016 viermal vergeben

Unser Familienherz e.V., der sich ausschließlich über Mitgliedsbeiträge und Spenden finanziert, zeichnet seit über zehn Jahren soziale Projekte mit einem Förderpreis und damit verbundenen Preisgeldern aus.



1. Ferienfreizeit von Ampukids e.V. für amputierte Kinder.

2. Rita in Palma unterstützt die Integration von Migrantinnen.

3. Umgang mit Tieren auf der Alpaka-Erlebnisfarm.

4. Gänseblümchen e.V.: Freizeitangebote für krebskranke Kinder.



Dieses Jahr haben uns vier völlig unterschiedliche Projekte von ihrem außergewöhnlichen Engagement überzeugt: Der von Andrea Vogt-Bolm initiierte Ampukids e.V. aus Hamburg steht amputierten Kindern und deren Familien mit Rat, Tat und viel seelisch-moralischer Unterstützung vor, während und nach der Amputation zur Seite. Gern haben wir den Verein bei der Durchführung der diesjährigen Familienfreizeit finanziell unterstützt.

Ebenfalls mit vollem Einsatz für Kinder arbeitet das Ehepaar Irmgard und Volker Dudek bei Gänseblümchen NRW e.V. Hier organisieren Ehrenamtliche unter anderem Freizeitaktivitäten, wodurch an Krebs erkrankte Kinder wenigstens für einen Moment ihre schlimme Krankheit vergessen und neue Kraft tanken können.

Auf der Alpaka-Erlebnisfarm Willeminenhof im brandenburgischen Deetz leistet das Ehepaar Winter Erstaunliches: Mit ihren Alpakas geben sie Kindern die Gelegenheit, den Umgang mit Tieren zu lernen. Viele der Kinder haben sonst keine Gelegenheit dazu – sei es, weil sie aus sozial schwachen Familien kommen, schwer krank sind oder weil sie Geschwister von schwerstkranken oder verstorbenen Kindern sind.

In Berlin-Neukölln engagiert sich Ann-Kathrin Carstensen für Partizipation und Integration von Migrantinnen. In ihrem Unternehmen „Rita in Palma“ finden Frauen durch ihre Kenntnis von speziellen Häkeltechniken eine Anstellung, während ihr Verein „von Meisterhand e.V.“ den Häkelkünstlerinnen und vielen anderen Frauen Deutschkurse und Yogastunden anbietet. Vor allem aber bietet der Verein Raum, um Kontakte sowohl zu Einheimischen als auch zu anderen Migrantinnen herzustellen und sie bei all den täglichen Problemen zu unterstützen.

Sylvie Renz

Weitere Informationen unter
www.familienherz.de