

PRÄVENTIONS- WEGWEISER



2022

IMPRESSUM

Herausgeber

Landeshauptstadt Erfurt
Stadtverwaltung

Redaktion

Gesundheitsamt
Koordinierungsstelle kommunale Gesundheitsförderung

E-Mail: gesunde-stadt@erfurt.de

Internet: www.erfurt.de



Bildnachweise

Illustration Titelseite: Jan Ludwig, unter Verwendung mehrerer Grafiken von Marina Zlochin
Foto Seite 3 (Anke Hofmann-Domke): Landeshauptstadt Erfurt, Stadtverwaltung

Stand: 31.12.2021

Alle Angaben ohne Gewähr.

Liebe Erfurterinnen und Erfurter,

als einen Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen definiert die Weltgesundheitsorganisation – WHO – seit 1986 den Gesundheitsbegriff. Grundlegende Bedingungen und konstituierende Momente von Gesundheit sind Frieden, angemessene Wohnbedingungen, Bildung, Ernährung, Einkommen, ein stabiles Öko-System, eine sorgfältige Verwendung vorhandener Naturressourcen, soziale Gerechtigkeit und Chancengleichheit.

Gleichzeitig können wir die Grundlagen für ein gesundes Leben im Alltag auch selbst schaffen. Die wichtigsten Faktoren dabei sind Ernährung, Bewegung, Entspannung und Schlaf, Verzicht auf Genussgifte und eine positive Lebenseinstellung. Eine bewusste Lebensweise erhöht Ihre Chancen, bis ins hohe Alter fit zu bleiben. Keine Frage: Gesundheit ist das höchste Gut.

Demzufolge freue ich mich, Ihnen den neuen Präventionswegweiser für Erfurt vorlegen zu können. Mit der aktuellen Ausgabe informiert das Gesundheitsamt über die Vielfalt an gesunden und präventiven Möglichkeiten in Erfurt. Der Wegweiser soll Ihnen Orientierung im vielfältigen, manchmal unübersichtlichen Gesundheitsangebot verschaffen und zugleich praktische Informationen vermitteln. Wir haben für Sie neben regionalen Beratungsstellen des Öffentlichen Gesundheitsdienstes auch Institutionen, Vereine, Verbände und weitere hilfreiche Kontaktstellen aufgelistet, die sich mit den Themen Prävention und Gesundheit beschäftigen. Der Präventionswegweiser ist also nicht nur ein Nachschlagewerk, in dem Sie zahlreiche Ansprechpartner zu den verschiedenen Themen finden, sondern eine Broschüre mit vielfältigen Informationen rund um Gesundheit und gesunde Lebensweise.

Um Ihnen die Suche nach dem passenden Angebot in unserer Stadt zu erleichtern, sind die vorgestellten Angebote in drei Kategorien unterteilt:

- **GESUND AUFWACHSEN** (Kinder und Jugendliche)
- **GESUND LEBEN & ARBEITEN** (Erwachsene)
- **GESUND ALT WERDEN** (Senioren)

Dass Sie unseren 1. Präventionswegweiser der Stadt Erfurt in den Händen halten können, verdanken wir der guten Netzwerkarbeit und dem Aufbau von Kooperationsstrukturen in der Gesundheitsförderung. Allen Beteiligten an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön! Ich hoffe, dass dieser Ratgeber Ihnen bei der Suche nach geeigneten Angeboten behilflich sein wird und wünsche Ihnen viel Gesundheit.



Mit freundlichen Grüßen,

Anke Hofmann-Domke
Bürgermeisterin und Beigeordnete

ÜBERSICHT

| | | | |
|--|----|---|----|
| ● Adipositas-Sprechstunde | 6 | ● Fit und entspannt – bewegte Spiele mit Alltagsmaterialien | 22 |
| ● Kindersport „Sport-Spiel-Spaß“ | 7 | ● Fit und entspannt im Schulalltag | 23 |
| ● Holzwerkstatt | 8 | ● Seminar „Bewegung und Wahrnehmung – Grundlage einer gesunden Entwicklung“ | 24 |
| ● Waldführung (inkl. Waldbaden) | 9 | ● fit4future Teens | 25 |
| ● Fahrradausbildung | 10 | ● fit4future Kita | 26 |
| ● Ausbildung zum Geprüften Fußgänger | 11 | ● fit4future Kids | 27 |
| ● Kriminalprävention „PoliPap“ | 12 | ● MedienUniversum – Medienbildung in der Grundschule | 28 |
| ● Veranstaltung zur sexuellen Bildung | 13 | ● 4Streatz | 29 |
| ● AOK PLUS „Gemeinsam wachsen“ | 14 | ● Babymassage | 30 |
| ● JolinchenKids – Fit und gesund in der Kita | 15 | ● IPSY – Schulbasierte Suchtprävention | 31 |
| ● SNAKE – Stress nicht als Katastrophe erleben | 16 | ● Koordinierungsstelle für seelische Gesundheit und Suchtprävention | 32 |
| ● Bleib locker! – Training gegen den Stress | 17 | ● Kinder- und Jugendhaus Roter Berg | 33 |
| ● Tage der Schulverpflegung „Vielfalt schmecken und entdecken“ | 18 | ● Jugendhaus Fritzer | 34 |
| ● Schmackhaftes Schulessen mal ohne Fleisch – aber wie? | 19 | ● Jugendhaus Musikfabrik Erfurt | 35 |
| ● Schülerfirma – Gut gegessen ist halb gelernt | 20 | ● Jugendhaus am Wiesenhügel | 36 |
| ● Besser Essen und Trinken in Schulen | 21 | ● Stärkung für direkte Beteiligung | 37 |
| | | ● FuN-Baby | 38 |

KATEGORIEN

● **GESUND AUFWACHSEN** (Kinder und Jugendliche)

● **GESUND LEBEN & ARBEITEN** (Erwachsene)

● **GESUND ALT WERDEN** (Senioren)

●● Geocaching durch den Steigerwald **39**

●● Schulsozialarbeit an
Berufsbildenden Schulen **40**

●● Streetwork Süd – Jugendamt Erfurt **41**

●● Drogenhilfe Knackpunkt **42**

●● FreD-Kurs **43**

●● Offene Motivationsgruppe **44**

●● Drogenschulung – Stoffkunde **45**

● Betriebliche Gesundheitsförderung **46**

● Mehr Mut-Kurs – Erziehung im Alltag
meistern **47**

● Frauengymnastik **48**

● AOK Rückenpower:
Ein Kräftigungsprogramm **49**

● Informationsgruppe für Angehörige
psychisch kranker Menschen **50**

● Bewegung und Entspannung im Alltag
– Selbstfürsorge für Erwachsene **51**

● Seminar „Der Weg aus dem Trauma“ **52**

● Adaptionseinrichtung Erfurt **53**

● Wohnheim „Ammertal“ **54**

●● Psychosoziale Beratungs- und
Behandlungsstelle **55**

● Beratung für Menschen mit Demenz
und ihre Angehörigen **56**

● Bildungs- & Begegnungsstätte
für Ältere **57**

● Treff der Generationen –
Beraten, Besuchen und Begrünen **58**

● Beckenbodengymnastik für Senioren **59**

● Yoga für Senioren **60**

● Funktionstraining für Senioren **61**

● Osteoporosegymnastik für Senioren **62**

● QiGong für Senioren **63**

● Sportangebote für Senioren **64**

● Wirbelsäulentraining für Senioren **65**

● Seniorengymnastik „Reifere Jugend“ **66**

● Seniorengymnastik **67**

● Balance und Kraft – KOWO **68**

●● Lebenslanges Lernen **69**

●● Virtuelle Sportangebote für jedes
Alter **70**

| | |
|-------------------------------|---|
| Inhalt | Beratung und Unterstützung bei kindlichem Übergewicht. Unter Einbindung der Familie besprechen und erleichtern wir die alltägliche Umsetzung. Durch Motivationsaufbau, altersgerechte Wissensvermittlung zur gesundheitsbewussten Ernährung und Bewegung, über die Selbstbeobachtung, Selbstkontrolle und eine stärkere Selbstwahrnehmung stabilisieren wir das erreichte Normalgewicht. Ein besseres Wohlbefinden stellt sich ein. |
| Art | Einzelangebot |
| Ziele | Dauerhafte Umstellung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens. Gewichtsreduktion und dauerhaftes Normalgewicht wird angestrebt. |
| Zielgruppe | Übergewichtige Kinder im Alter von von 3-18 Jahren und deren Familien |
| Dauer | Dauer der einzelnen Ernährungsberatung ist abhängig von der Umsetzungsgeschwindigkeit. Die Sprechstunde ist nicht fristgebunden. |
| Kosten | kostenfrei |
| Wer führt durch? | Frau Guttstein, Diplom-Ernährungsberaterin |
| Anbieter & Kontakt | Stadtverwaltung Erfurt, Gesundheitsamt Frau Guttstein Berliner Straße 26 99091 Erfurt Tel.: 0361 655-4272 Fax: 0361 655-4289 adipositassprechstunde@erfurt.de |

| | |
|-------------------------------|--|
| Inhalt | Allgemeine Gymnastik, Bewegungsspiele, Kindertanz, Gehirnjogging, Balancetraining, mit verschiedenen Trainingsgeräten z.B. kleine Gewichte, Seile, verschiedene Bälle, Matten, Gymnastikstäbe, Igelbälle, Bohnensäcke, Tücher, Bänke u.s.w.; Spaß am Trainieren in der Gruppe, soziales Kompetenztraining |
| Art | Gruppenangebot |
| Ziele | Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination, Beweglichkeit steigern, Stärkung der Knochen u. Muskeln, richtige Entwicklung der Haltung, Bewegung in den Alltag bringen, Motivation für Bewegung, Selbstwertgefühl steigern, soziale Fähigkeiten trainieren; durch Bewegung, Krankheitsanfälligkeit reduzieren, Motorik trainieren |
| Zielgruppe | Kinder von 3 bis 6 Jahren |
| Dauer | fortlaufendes Regelangebot |
| Kosten | Teilnehmerbeitrag 15 €/Monat, Bildungs- und Teilhabegutscheine möglich |
| Wer führt durch? | Andrea Stolke (Übungsleiter C) |
| Anbieter & Kontakt | Familienzentrum Family Club des DFV Ernst-Haeckel-Straße 17 99097 Erfurt Tel.: 0361 4232908 kontakt@dfv-thueringen.de |

| | |
|-------------------------------|--|
| Inhalt | Wo kommt das Holz her und was kann man damit anstellen? Auf schöpferische und kreative Weise erlernen Kinder den Umgang mit dem Naturrohstoff Holz. Sie stärken damit auch ihre motorischen Fähigkeiten und werden handwerklich tätig. |
| Art | Gruppenangebot |
| Ziele | Kenntnisse zum Rohstoff Holz erlangen (Herkunft, Gewinnung, Nachhaltigkeit), handwerkliche Fertigkeiten, Kenntnisse in kreativer Gestaltung |
| Zielgruppe | Vorschule bis zur 12. Klasse und darüber hinaus |
| Dauer | 3-4 Stunden |
| Kosten | Eigenanteil der Nutzer (etwa 25 Euro pro Gruppe zzgl. Materialkosten) |
| Wer führt durch? | Mitarbeiter der Fuchsfarm |
| Anbieter & Kontakt | NaturErlebnisGarten Fuchsfarm Erfurt Herr De La Motte Krummer Weg 101 99094 Erfurt-Bischleben Tel.: 0361 655-2559 fuchsfarm@erfurt.de www.erfurt.de/fuchsfarm |

| | |
|-------------------------------|--|
| Inhalt | Wanderung durch den Steigerwald. Auf einer etwas anderen und geheimnisvollen Wanderung erleben wir die Natur, Bäume und Pflanzen – mit allen Sinnen. Der Wald spielt für uns eine wachsende Rolle, ein gutes Lebensgefühl zu empfinden, gibt uns Kraft für die täglichen Anforderungen. Wir lernen spielerisch jede Menge über den Wald, finden zu uns selbst, spüren die Ruhe, die Kraft der Natur. |
| Art | Gruppenangebot |
| Ziele | Kenntnisse zum Wald erlangen, Selbsterfahrung, Ruhe finden, zu sich selbst kommen |
| Zielgruppe | Vorschule bis zur 12. Klasse und darüber hinaus |
| Dauer | 3-4 Stunden |
| Kosten | Eigenanteil der Nutzer |
| Wer führt durch? | Mitarbeiter der Fuchsfarm |
| Anbieter & Kontakt | NaturErlebnisGarten Fuchsfarm Erfurt Herr De La Motte Krummer Weg 101 99094 Erfurt-Bischleben Tel.: 0361 655-2559 fuchsfarm@erfurt.de www.erfurt.de/fuchsfarm |

| | |
|-------------------------------|--|
| Inhalt | Kennenlernen und sicheres Anwenden der Verkehrsregeln beim Fahrradfahren |
| Art | Gruppenangebot |
| Ziele | Erlangung des Fahrradpasses |
| Zielgruppe | Schüler der 4. Klassen an Grundschulen Erfurts |
| Dauer | 5 x 1,5 Stunden, inkl. Prüfung bei Schulen mit Förderbedarf 7 x 1,5 Stunden, inkl. Prüfung |
| Kosten | kostenfreies Angebot der Polizei für die Grundschulen |
| Wer führt durch? | Polizei Erfurt |
| Anbieter & Kontakt | Landespolizeiinspektion Erfurt Süd Herr Weise Christian-Kittel-Straße 12 99096 Erfurt Tel.: 0361 7443-1130 praevention.lpi.erfurt.id-sued@polizei.thueringen.de |

| | |
|-------------------------------|--|
| Inhalt | Kennenlernen von Verkehrsschildern und Regeln, sicheres Überqueren der Straße am Fußgängerüberweg, zwischen parkenden Fahrzeugen und Straßen auf dem Weg zur Schule |
| Art | Gruppenangebot |
| Ziele | Erlangung des Fußgängerpasses |
| Zielgruppe | Schüler der 1. Klassen an Grundschulen Erfurts |
| Dauer | 2 x 1,5 Stunden, inkl. Prüfung |
| Kosten | kostenfreies Angebot der Polizei für die Grundschulen |
| Wer führt durch? | Polizei Erfurt |
| Anbieter & Kontakt | Landespolizeiinspektion Erfurt Süd Herr Weise Christian-Kittel-Straße 12 99096 Erfurt Tel.: 0361 7443-1130 praevention.lpi.erfurt.id-sued@polizei.thueringen.de |

| | |
|-------------------------------|--|
| Inhalt | Stärkung der Persönlichkeiten der Kinder in Bezug auf: Diebstahl, Mobbing/Gewalt, Geh nicht mit Fremden mit |
| Art | Gruppenangebot |
| Ziele | Stärkung der Persönlichkeit |
| Zielgruppe | Schüler der 3. Klassen an Grundschulen Erfurts |
| Dauer | 1,5 Stunden |
| Kosten | kostenfreies Angebot der Polizei für die Grundschulen |
| Wer führt durch? | Polizei Erfurt |
| Anbieter & Kontakt | Landespolizeiinspektion Erfurt Süd Herr Weise Christian-Kittel-Straße 12 99096 Erfurt Tel.: 0361 7443-1130 praevention.lpi.erfurt.id-sued@polizei.thueringen.de |

| | |
|-------------------------------|---|
| Inhalt | Veranstaltung zur sexuellen Bildung (z.B. zum Thema Pubertät, Menstruation, Verhütung) |
| Art | Gruppenangebot |
| Ziele | Wissensvermittlung, Stärkung der Identität und Sicherheit von Mädchen und jungen Frauen |
| Zielgruppe | Schülerinnen ab der 5. Klasse in altershomogenen Gruppen |
| Dauer | 1-3 Kursbausteine à 2-3 Stunden (abhängig vom Inhalt) |
| Kosten | kostenfrei |
| Wer führt durch? | Sozialpädagogin des Mädchenzentrums |
| Anbieter & Kontakt | Mädchenzentrum - PERSPEKTIV e.V. Carolin Böving Kronenburgasse 13 99084 Erfurt Tel.: 0361 6438344 maedchenzentrum@perspektiv-erfurt.de www.perspektiv-erfurt.de |

| | |
|-------------------------------|---|
| Inhalt | <p>Gesundheit ist ansteckend. Der beste Nährboden dafür ist die Familie. Besonders in der Kindheit werden Fähigkeiten erworben, um gesund und stark durchs Leben zu gehen. Wenn aus Paaren Eltern werden, beginnt eine besonders spannende Zeit: mit der Geburt Ihres Kindes stehen Sie als frischgebackene Eltern vor neuen Fragen und ungeahnten Herausforderungen. Die AOK PLUS steht Ihnen zur Seite, um Sie und Ihre junge Familie mit den Vorträgen und Praxisseminaren „Gemeinsam wachsen“ in Kooperation mit kommunalen Partnern zu unterstützen.</p> |
| Art | Gruppenangebot |
| Ziele | <p>Unsere Veranstaltungen bieten Ihnen neben fachlichen Informationen einen Praxisteil für die schnelle Wissensumsetzung in Ihrem Alltag. Die Themen reichen von A wie Allergieprävention bis hin zu Z wie Zahngesundheit. Die Gesundheit der Eltern liegt uns am Herzen. Themen wie „Wege aus der Brüllfalle“, „Trotzphase- wie weiter?“, „Wertvolle Zeit für uns“, „Erste Hilfe bei Baby- und Kleinkindunfällen“ oder „Schlafrhythmus“ stärken die Gesundheit aller Familienmitglieder.</p> |
| Zielgruppe | Familien mit Kindern von 0-3 Jahren |
| Dauer | Regelangebot |
| Kosten | kostenfrei |
| Wer führt durch? | kommunale Partner |
| Anbieter & Kontakt | <p>AOK PLUS Franziska Halperin Augustinerstraße 38, 99084 Erfurt</p> <p>Tel.: 0800 1059081081</p> <p>franziska.halperin@plus.aok.de www.aok.de</p> |

| | |
|-------------------------------|--|
| Inhalt | JolinchenKids ist ein Kita-Programm, das die Gesundheit von Kindern bis sechs Jahren fördert. Im Mittelpunkt des Programms stehen Ernährung, Bewegung und seelisches Wohlbefinden. Ebenso viel Wert legt JolinchenKids darauf, Eltern aktiv einzubeziehen und die Gesundheit der ErzieherInnen zu fördern. |
| Art | Gruppenangebot |
| Ziele | JolinchenKids will Kita-Kinder, Eltern und Erzieherinnen für eine ausgewogene Ernährung und viel Bewegung begeistern. Kita-Kinder emotional stark machen, das soziale Miteinander fördern, Prozesse und Strukturen in der Kita (im Idealfall auch in den Familien) anstoßen/etablieren, die zu einem gesunden Lebensstil einladen und die Gesundheit von allen fördern: Kinder, ErzieherInnen und Eltern. JolinchenKids soll die Rahmenbedingungen für ein gesundes Aufwachsen schaffen. Ziel ist es, die Gesundheitsthemen im Familienleben zu festigen. Besonders wichtig ist deshalb aktive Mitarbeit der Eltern. Dazu erhalten Familien leicht umsetzbare Anregungen für den Alltag. |
| Zielgruppe | Alle in der Kita Agierenden: Kinder, Eltern, ErzieherInnen |
| Dauer | Projekt über 3 Jahre |
| Kosten | kostenfrei für Kitas in ganz Deutschland |
| Wer führt durch? | Kitateam zusammen mit der AOK PLUS |
| Anbieter & Kontakt | AOK PLUS Franziska Halperin Augustinerstraße 38 99084 Erfurt Tel.: 0800 1059081081 franziska.halperin@plus.aok.de www.aok.de |

| | |
|-------------------------------|---|
| Inhalt | Unter dem Motto „Stress nicht als Katastrophe erleben“ werden die Jugendlichen von ausgebildeten Fachkräften auf den Umgang mit zukünftigen Stresssituationen vorbereitet. Dafür werden verschiedene Methoden zur Stressbewältigung auf altersgerechte Weise kombiniert. So lernen die Jugendlichen, typische Stress- oder auslösende Situationen frühzeitig zu erkennen und aktuelle Belastungssituationen besser zu bewältigen. |
| Art | Gruppenangebot |
| Ziele | Förderung von Stressbewältigungskompetenzen, negative Folgen von chronischen Stresserfahrungen vermeiden, Erlernen von verschiedenen Stressbewältigungsstrategien, Förderung eines bewussten Umgangs mit Stresssituationen |
| Zielgruppe | SchülerInnen der 8. und 9. Klasse, LehrerInnen und andere pädagogische Fachkräfte |
| Dauer | Projekt mit bestimmter Laufzeit, jeweils 8 Kurseinheiten á 90 Minuten (8 Doppelstunden) |
| Kosten | kostenfrei |
| Wer führt durch? | zertifizierte und im Kursprogramm geschulte KursleiterInnen (i.d.R. PsychologInnen) |
| Anbieter & Kontakt | Schulen + TK Madlen Gelfert Prager Straße 15 04103 Leipzig Tel.: 040 46065103453 Madlen.Gelfert@tk.de |

| | |
|-------------------------------|---|
| Inhalt | In diesem Training werden verschiedene Methoden zur Stressbewältigung auf kindgerechte Art und Weise miteinander kombiniert. Die Kinder lernen spielerisch, wie sie typische stressauslösende Situationen frühzeitig erkennen und welche Strategien dann helfen. Ergänzt wird das Training mit Entspannungsübungen (Progressive Muskelentspannung). |
| Art | Gruppenangebot |
| Ziele | Förderung der Schüler im Umgang mit Stress und Stressbewältigungskompetenzen, negative Folgen von chronischen Stresserfahrungen vermeiden, Erlernen von verschiedenen Stressbewältigungsstrategien, Förderung eines bewussten Umgangs mit Stresssituationen |
| Zielgruppe | SchülerInnen der 3. und 4. Klasse, LehrerInnen und andere pädagogische Fachkräfte |
| Dauer | Projekt mit bestimmter Laufzeit, jeweils 8 Kurseinheiten á 90 Minuten (8 Doppelstunden) + 2 Elternabende |
| Kosten | kostenfrei |
| Wer führt durch? | zertifizierte und im Kursprogramm geschulte Kursleiter (i.d.R. PsychologInnen) |
| Anbieter & Kontakt | Schulen + TK Madlen Gelfert Prager Straße 15 04103 Leipzig Tel.: 040 46065103453 Madlen.Gelfert@tk.de |

Tage der Schulverpflegung – „Vielfalt schmecken und entdecken“

| | |
|-------------------------------|--|
| Inhalt | <p>Mittlerweile sind sie eine Tradition geworden, die jährlichen „Tage der Schulverpflegung“. Sie finden jedes Jahr in der Woche um den 23.09. statt (in diesem Jahr vom 19. - 30.09.2022). Schulen sind eingeladen, das Thema Schulessen in den Mittelpunkt des Schultages zu stellen, Ernährungsbildung zu leben und zu erleben. Inhaltlich kann es dabei um Essen und Trinken im Allgemeinen, um Esskultur, Kochen, das Ambiente im Speiseraum, Tischsitten, den täglichen Speiseplan und Vieles mehr gehen. Die Vernetzungsstelle bietet dazu viele Anregungen zur Ausgestaltung sowie konkrete Aktionsangebote für Projekttage oder einer Projektwoche an. Neben Anregungen für Caterer bieten wir in diesem Jahr für Schulen bspw. einen kostenfreien Speiseplancheck.</p> |
| Art | Gruppenangebot |
| Ziele | Schulverpflegung als Ernährungsbildung leben; Zusammenarbeit mit Caterern; praktische Erfahrungen im Bereich Ernährung und Lebensmittelwertschätzung, die Spaß machen und im Gedächtnis bleiben |
| Zielgruppe | Schulleitung, LehrerInnen aller Schularten, SchülerInnen, Caterer |
| Dauer | je nach Aktion 1-2 Unterrichtsstunden/jährlich; wiederkehrendes Angebot im September/Oktober (1-2 Wochen)/Workshop |
| Kosten | kostenfrei |
| Wer führt durch? | MitarbeiterInnen der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Thüringen |
| Anbieter & Kontakt | <p>Verbraucherzentrale Thüringen e.V. (Vernetzungsstelle Schulverpflegung Thüringen) Alexandra Lienig Eugen-Richter-Straße 45, 99085 Erfurt</p> <p>Tel.: 0361 5551424 vernetzungsstelle@vzth.de www.schulverpflegung-thueringen.de</p> |

Schmackhaftes Schulessen mal ohne Fleisch – aber wie?

| | |
|-------------------------------|---|
| Inhalt | Die Vernetzungsstelle Schulverpflegung Thüringen klärt verständlich und praxisnah über die Vorteile einer fleischärmeren Verpflegung auf und zeigt, dass die Umsetzung keinen Verzicht bedeutet, sondern die Speisenauswahl vielfältiger und schmackhafter macht. |
| Art | Gruppenangebot |
| Ziele | Verständlich aufbereitete Informationen; Praxisbeispiele für die Umsetzung, ggf. praktischer Teil (Zubereitung) |
| Zielgruppe | Schulleitung, LehrerInnen aller Schularten, SchülerInnen |
| Dauer | Workshop oder Vortrag (reguläres Angebot), je nach Absprache 45 min. bis 2h |
| Kosten | ggf. Kosten für Lebensmittel |
| Wer führt durch? | MitarbeiterInnen der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Thüringen |
| Anbieter & Kontakt | Verbraucherzentrale Thüringen e.V. (Vernetzungsstelle Schulverpflegung Thüringen) Alexandra Lienig Eugen-Richter-Straße 45 99085 Erfurt Tel.: 0361 5551424 vernetzungsstelle@vzth.de www.schulverpflegung-thueringen.de |

| | |
|-------------------------------|--|
| Inhalt | <p>Über Geschmack lässt sich ja bekanntlich streiten. Was ein wertvolles und gesundheitsförderndes Verpflegungsangebot ausmacht, weniger.</p> <p>Die Vernetzungsstelle Schulverpflegung Thüringen bietet für Schülerfirmen Workshops zur Ausrichtung ihres Verpflegungsangebotes an. Dabei werden Empfehlungen für ein gutes Angebot thematisiert, aber auch Rezepte ausprobiert und kalkuliert, so dass sie für den Pausenverkauf attraktiv sind.</p> |
| Art | Gruppenangebot |
| Ziele | Information zu Empfehlungen, Ausprobieren neuer Rezepte, Tipps für die Praxis, gesundheitsfördernde Ausrichtung des Angebote |
| Zielgruppe | begleitende LehrerInnen, SchülerInnen |
| Dauer | Workshop (reguläres Angebot), ca. 3h (kann auch angepasst werden) |
| Kosten | ggf. Kosten für Lebensmittel |
| Wer führt durch? | MitarbeiterInnen der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Thüringen |
| Anbieter & Kontakt | <p>Verbraucherzentrale Thüringen e.V. (Vernetzungsstelle Schulverpflegung Thüringen) Alexandra Lienig Eugen-Richter-Straße 45 99085 Erfurt</p> <p>Tel.: 0361 5551424</p> <p>vernetzungsstelle@vzth.de www.schulverpflegung-thueringen.de</p> |

| | |
|-------------------------------|---|
| Inhalt | Die Vernetzungsstelle Schulverpflegung bietet Schulen eine individuelle Beratung bzw. langfristige Begleitung an, um deren Verpflegungsangebote zu verbessern und Empfehlungen zur Optimierung der Rahmenbedingungen (Speiseraum etc.) zu geben. Schwerpunkte sind: Analyse der aktuellen Verpflegungssituation, Speiseplancheck, Erarbeiten einer Strategie zur Verbesserung |
| Art | Einzel- und Gruppenangebot |
| Ziele | Entwicklung von individuellen Ansätzen für die Verbesserung der Verpflegungsangebote; Verbesserung der Kommunikation; Information und Beratung aller Beteiligten |
| Zielgruppe | Schulleitung, PädagogInnen (alle Schularten), Eltern/ SchülerInnen, „Mensarunden“ u.ä. (wenn bereits vorhanden), Schulträger |
| Dauer | Dauer/Laufzeit: individuell verschieden Art: Prozessbegleitung und Beratung, Beginn kann individuell festgelegt werden |
| Kosten | kostenfrei |
| Wer führt durch? | MitarbeiterInnen der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Thüringen |
| Anbieter & Kontakt | Verbraucherzentrale Thüringen e.V. (Vernetzungsstelle Schulverpflegung Thüringen) Alexandra Lienig Eugen-Richter-Straße 45 99085 Erfurt Tel.: 0361 5551424 vernetzungsstelle@vzth.de www.schulverpflegung-thueringen.de |

Fit und entspannt – bewegte Spiele mit Alltagsmaterialien

| | |
|-------------------------------|--|
| Inhalt | Das Angebot richtet sich an Eltern und Kinder bis 10 Jahren. In nahezu homogenen Kleingruppen (bis 6 Kinder + 1 Elternteil) werden Möglichkeiten zur Bewegung und Entspannung mit Alltagsmaterialien aufgezeigt. Zudem erfolgen gemeinsam Überlegungen zur Umsetzung im individuellen Tagesgeschehen. Dazu erhalten die Eltern fachlichen Input über Bewegungsentwicklung, Entspannung, Atmung und Massage. Innerhalb des Kurses werden persönliche Anliegen und Fragen der Eltern berücksichtigt. |
| Art | Gruppenangebot |
| Ziele | Steigerung der Bewegungsaktivität im Alltag, Aktivierung der Freude an Bewegung, Nutzen von Entspannungsmöglichkeiten im Alltag |
| Zielgruppe | Eltern und Kinder bis 10 Jahre |
| Dauer | Kurs mit 8 Einheiten à 90 Minuten |
| Kosten | Der Kurs ist von der AOK zertifiziert und kann über Gutschein „Junge Familie“ abgerechnet werden. Privatzahler 190 Euro/Kurs |
| Wer führt durch? | Sabine Herbst, Moto-Vita |
| Anbieter & Kontakt | Moto Vita Sabine Herbst Bauhausstraße 4a 99423 Weimar Tel.: 0162 3340021 info@moto-vita-herbst.de www.moto-vita-herbst.de |

| | |
|-------------------------------|--|
| Inhalt | Das Angebot gilt für Grundschüler und LehrerInnen. Innerhalb der Maßnahmen wird vermittelt, welche Alltagsmaterialien sich im Schulalltag für Bewegung und Entspannung eignen und wie die Umsetzung erfolgen kann. Dies können kurze Bewegungs- und Entspannungssequenzen oder gesamte Stundeninhalte sein. Der Bedarf wird individuell angepasst. |
| Art | Gruppenangebot |
| Ziele | Steigerung der Bewegungsaktivität im Schulalltag, Förderung der Kognition- Lernen durch Bewegung, Verbesserung sozialer Fähigkeiten wie Empathie und Toleranz, Förderung des Bewusstseins für die eigene physische und psychische Gesundheit |
| Zielgruppe | GrundschülerInnen und LehrerInnen/Fachkräfte |
| Dauer | Projekt in Absprache mit der Schule |
| Kosten | individuell nach Bedarf der Schule |
| Wer führt durch? | Sabine Herbst, Moto-Vita |
| Anbieter & Kontakt | Moto Vita Sabine Herbst Bauhausstraße 4a 99423 Weimar Tel.: 0162 3340021 info@moto-vita-herbst.de www.moto-vita-herbst.de |

Seminar „Bewegung und Wahrnehmung – Grundlage einer gesunden Entwicklung“

| | |
|-------------------------------|--|
| Inhalt | Das Seminar richtet sich vorrangig an Eltern. Sie erhalten einen Einblick in die Entwicklung von Bewegung und Wahrnehmung. Es wird dabei auf grundlegende Bewegungsmuster und Wahrnehmungsbereiche und deren Bedeutung für die weitere Entwicklung von Sprache, Lernen und Verhalten eingegangen. Es werden fachliche Begriffe wie Sensomotorik, Psychomotorik, Soziomotorik oder Sensorische Integration verständlich erklärt und Beispiele dafür aufgezeigt. Diagnosen wie Autismus, ADS/ADHS, Mutismus werden aus dieser Sichtweise näher beleuchtet. Sie erhalten die Möglichkeit, praktische Angebote auszuprobieren und bekommen Hinweise zur Umsetzung im Alltag. |
| Art | Gruppenangebot |
| Ziele | Wissensvermittlung zum Thema Entwicklung, Beratung zur Selbstfürsorge, Anleitung zur Selbsthilfe |
| Zielgruppe | Eltern |
| Dauer | Seminar mind. 2 Stunden / Halbtagesseminar / Tagesseminar |
| Kosten | Das Seminar wird von der AOK PLUS unterstützt. |
| Wer führt durch? | Sabine Herbst, Moto-Vita |
| Anbieter & Kontakt | Moto Vita Sabine Herbst Bauhausstraße 4a 99423 Weimar Tel.: 0162 3340021 info@moto-vita-herbst.de www.moto-vita-herbst.de |

| | |
|-------------------------------|---|
| Inhalt | Förderung eines gesunden, ausgewogenen Lebensstils sowie die Schaffung einer gesunden Lebenswelt. Auf Basis wissenschaftlich anerkannter Standards werden Schulen bei Ihrem Weg zu einer gesundheitsförderlichen Einrichtung unterstützt. Handlungsfelder: Bewegung, ausgewogene Ernährung, psychische Gesundheit, geistige Fitness und Suchtprävention. fit4future vermittelt Wissen und die methodischen Kompetenzen, um Gesundheitsförderung und Prävention nachhaltig, eigenständig und erfolgreich an der Schule umzusetzen. |
| Art | Gruppenangebot |
| Ziele | Ziel ist es, die Gesundheits- und Lebenskompetenzen von Kindern und Jugendlichen nachhaltig positiv zu beeinflussen. Im Fokus dabei steht die Etablierung des Gesundheitsförderungsprozesses mit den Themen Bewegung, Ernährung, psychische Gesundheit sowie Suchtprävention. |
| Zielgruppe | SchülerInnen von 10 bis 15 Jahren und/oder ältere SchülerInnen ab 15 Jahre. Auch für Lehrkräfte, SchulsozialarbeiterInnen und Eltern. |
| Dauer | 4 Schuljahre, aufgeteilt in zwei Programmphasen: 2 Jahre Basisprogramm + 2 Jahre Verstetigung |
| Kosten | Kostenfrei. Als Eigenbeteiligung stellen die teilnehmenden Schulen Personalkapazitäten und Räumlichkeiten zur Verfügung. |
| Wer führt durch? | zwei Lehrkräfte oder SchulsozialarbeiterInnen, welche zu MultiplikatorInnen ausgebildet werden |
| Anbieter & Kontakt | Initiative der DAK-Gesundheit und der fit4future foundation Frau Borchardt Sylvensteinstraße 2, 81369 München Tel.: 089 74661456 teens@fit-4-future.de www.teens.fit-4-future.de |

| | |
|-------------------------------|--|
| Inhalt | Förderung eines gesunden, ausgewogenen Lebensstils sowie die Schaffung einer gesunden Lebenswelt. Auf Basis wissenschaftlich anerkannter Standards werden Kitas bei Ihrem Weg zu einer gesundheitsförderlichen Einrichtung unterstützt. Handlungsfelder: Bewegung (mit Programm „Beweg dich schlau! mit Felix Neureuther“) ausgewogene Ernährung, psychische Gesundheit, geistige Fitness und Digitale Medien. fit4future vermittelt die methodischen Kompetenzen, um Gesundheitsförderung und Prävention nachhaltig, eigenständig und erfolgreich in der Kita umzusetzen. |
| Art | Gruppenangebot |
| Ziele | Ziel ist es, die Gesundheits- und Lebenskompetenzen von Kindern und Jugendlichen nachhaltig positiv zu beeinflussen. Im Fokus dabei steht die Etablierung des Gesundheitsförderungsprozesses mit den Themen Bewegung, Ernährung, psychische Gesundheit sowie Suchtprävention. |
| Zielgruppe | Kita-Kinder zwischen 3 und 6 Jahren, ErzieherInnen, pädagogisches Personal und Eltern |
| Dauer | 4 Jahre, aufgeteilt in zwei Programmphasen – 2 Jahre Basisprogramm + 2 Jahre Verstetigung |
| Kosten | Kostenfrei. Als Eigenbeteiligung stellen die teilnehmenden Kitas Personalkapazitäten und Räumlichkeiten zur Verfügung. |
| Wer führt durch? | zwei ErzieherInnen oder pädagogische Fachkräfte, welche zu MultiplikatorInnen ausgebildet werden |
| Anbieter & Kontakt | Initiative der DAK-Gesundheit und der fit4future foundation Frau Paduretu Sylvensteinstraße 2, 81369 München Tel.: 089 74661456 teens@fit-4-future.de • www.teens.fit-4-future.de |

| | |
|-------------------------------|---|
| Inhalt | Förderung eines gesunden, ausgewogenen Lebensstils sowie die Schaffung einer gesunden Lebenswelt. Auf Basis wissenschaftlich anerkannter Standards werden Schulen bei Ihrem Weg zu einer gesundheitsförderlichen Einrichtung unterstützt. Handlungsfelder: Bewegung, ausgewogene Ernährung, psychische Gesundheit, geistige Fitness und Suchtprävention. fit4future vermittelt Wissen und die methodischen Kompetenzen, um Gesundheitsförderung und Prävention nachhaltig, eigenständig und erfolgreich an der Schule umzusetzen. |
| Art | Gruppenangebot |
| Ziele | Grund- und Förderschulen werden bei der Initiierung des Gesundheitsförderungsprozesses unterstützt. fit4future fördert gesundheitsrelevante Verhaltensweisen und hilft, die Lebensgewohnheiten und Lebensstile der Kinder nachhaltig positiv zu beeinflussen. Im Fokus: Bewegung, ausgewogene Ernährung, psychische Gesundheit und geistige Fitness. |
| Zielgruppe | SchülerInnen an Grund- und Förderschulen, Lehrkräfte, SchulsozialarbeiterInnen und Eltern |
| Dauer | 4 Schuljahre, aufgeteilt in zwei Programmphasen: 2 Jahre Basisprogramm + 2 Jahre Verstetigung |
| Kosten | Kostenfrei. Als Eigenbeteiligung stellen die teilnehmenden Schulen Personalkapazitäten und Räumlichkeiten zur Verfügung. |
| Wer führt durch? | zwei Lehrkräfte oder SchulsozialarbeiterInnen, welche zu MultiplikatorInnen ausgebildet werden |
| Anbieter & Kontakt | Initiative der DAK-Gesundheit und der fit4future foundation Herr Raith Sylvensteinstraße 2, 81369 München Tel.: 089 74661456 teens@fit-4-future.de • www.teens.fit-4-future.de |

| | |
|-------------------------------|---|
| Inhalt | Das Medienzentrum Greifswald e.V. bietet in Zusammenarbeit mit der Universität Greifswald ein umfassendes digitales Angebot rund um das Thema Medienkompetenz in der Grundschule an (finanziert durch die TK). Auf der Plattform www.medienuniversum.info können Lehrkräfte ihre Lerneinheiten mittels analoger und digitaler Materialien gestalten. Das kostenlose Portal bietet clevere Unterrichtsideen zur Besprechung lebensweltnaher Gesundheitsthemen und unterstützt pädagogische Fachkräfte dabei, Schüler:innen kompetent in ihrer digitalisierten Lebenswelt zu begleiten. Die kindgerechten Apps auf www.medienplanet.de ergänzen das Angebot, indem sie spielerisch die Medienkompetenz der Kinder fördern und mit kreativen Ideen ein zeitgemäßes Lernen zum Thema Gesundheit ermöglichen. |
| Art | Einzel- und Gruppenangebot |
| Ziele | Stärkung der Gesundheits-, Handlungs- und Medienkompetenz von Lehrkräften und Schüler:innen |
| Zielgruppe | pädagogische Fachkräfte im Grundschulbereich |
| Dauer | bundesweites Angebot ohne zeitliche Befristung; Inhalte können nach Registrierung individuell genutzt werden |
| Kosten | kostenfrei |
| Wer führt durch? | Medienzentrum Greifswald e.V. |
| Anbieter & Kontakt | Medienzentrum Greifswald e.V. Lange Straße, 17489 Greifswald Tel.: 03834 4125446 Herr Engelbrecht: 0176 23560116, Frau Gillner: 0176 61851378 schulung@medienzentrum-greifswald.de www.medienuniversum.info www.medienplanet.de |

| | |
|-------------------------------|---|
| Inhalt | <p>Unsere Philosophie #tanzwiedubist. Mit unserer 4STREATZ® Tanz-Fitness-Mode soll sich jeder in seinem persönlichen Stil wohlfühlen und eben so akzeptiert und angenommen werden, wie er ist. Das Konzept vereint unterschiedliche Fitnesslevel, in dem jede/r jede Stunde neu für sich entscheiden kann wie anspruchsvoll das Training sein soll – dadurch auch für Personen mit Knie-, Gelenk- oder Rückenbeschwerden geeignet.</p> <p>Tanzfitness mit vier verschiedenen Tanzrichtungen dienen dem Auspowern und Entfliehen vor dem Stress des Alltags. Es geht explizit darum, ohne Stress Freude an der Bewegung zu haben. Zudem werden verschiedene Muskelpartien angesprochen und gestärkt.</p> |
| Art | Gruppenangebot |
| Ziele | Kräftigung und Definition des Körpers durch Spaß an der Bewegung; Aufbau eines sozialen Netzwerkes innerhalb der Gruppe |
| Zielgruppe | Kinder ab 6 Jahren; für alle weiteren Altersklassen geeignet |
| Dauer | Regelangebot |
| Kosten | Teilnehmerbeitrag 15 €/ Monat |
| Wer führt durch? | Sindy Eckardt (B.A. Sozialarbeiterin; M.A. Beratung und Intervention) |
| Anbieter & Kontakt | Familienzentrum Family Club des DFV Sindy Eckardt Ernst-Haeckel-Straße 17 99097 Erfurt Tel.: 0361 4232908 kontakt@dfv-thueringen.de |

| | |
|-------------------------------|---|
| Inhalt | Massage für Säuglinge entlastet den Muskeltonus und stärkt das Nervensystem, fördert die Entwicklung des Bewegungsapparates. Zudem stärkt sie die Eltern-Kind-Bindung, welche für die ersten Lebensjahre besonders wichtig für die weitere Entwicklung des Kindes ist. |
| Art | Einzel- und Gruppenangebot |
| Ziele | Massagen sind eine besonders liebevolle Möglichkeit, durch Körperkontakt die Bindung zum Baby zu festigen. Sie beruhigen das Kleine, fördern seine Entwicklung und helfen ihm Vertrauen aufzubauen. Massage wirkt zusätzlich entspannend und verdauungsfördernd. Die Durchblutung wird verbessert und das Immunsystem gestärkt. Sie fördert die Muskelbildung und Beweglichkeit der Gelenke. Jede sanfte Berührung vermittelt dem Baby ein Gefühl von Sicherheit und Wertschätzung. So kann es Zuversicht und Selbstvertrauen gewinnen. Das Baby lernt dabei auch sehr gut seinen eigenen Körper wahrzunehmen. Unter fachkundiger Anleitung lernen Mütter (oder Väter) Massagetechniken kennen und üben ihre Anwendung in angenehmer Atmosphäre einer kleinen Gruppe. |
| Zielgruppe | Babys und ihre Eltern |
| Dauer | Kurs (8 Termine) |
| Kosten | 80,00 € /Kurs (8 Termine), Bildungs- und Teilhabegutschein nutzbar |
| Wer führt durch? | Natascha Weber (Sportlehrerin) |
| Anbieter & Kontakt | Familienzentrum Family Club des DFV Ernst-Haeckel-Straße 17 99097 Erfurt Tel.: 0361 4232908 kontakt@dfv-thueringen.de |

| | |
|-------------------------------|---|
| Inhalt | Schulbasiertes suchtpräventives Lebenskompetenzprogramm gegen den Missbrauch psychoaktiver Substanzen wie z.B. Alkohol und Zigaretten und richtet sich an Schüler der Klassenstufen 5-7. Es beinhaltet ein Basisprogramm für die Klassenstufe 5 und ein Aufbauprogramm für die Klassenstufen 6-7. Lehrer werden zu diesem Programm in eintägigen Trainingsworkshops fortgebildet. Diese sind als Fortbildung anerkannt. Unser Angebot umfasst: regionale Trainingsworkshops für zukünftige ProgrammvermittlerInnen (LehrerInnen und SozialarbeiterInnen), Bereitstellung der Manuale und Angebot zur Supervision vor, während und nach der Umsetzung. |
| Art | Gruppenangebot |
| Ziele | Suchtprävention an Schulen |
| Zielgruppe | SchülerInnen der 5. bis 7. Klasse, LehrerInnen und andere pädagogische Fachkräfte |
| Dauer | Projekt mit bestimmter Laufzeit (bis März 2023) Das Basisprogramm umfasst 15 Einheiten (10 x 90 Min. und 5 x 45 Min.) und die Aufbauprogramme jeweils 7 Einheiten (4 x 90 Min. und 3 x 35 Min.) |
| Kosten | kostenfrei |
| Wer führt durch? | TK in Kooperation mit der FSU Jena |
| Anbieter & Kontakt | TK + Friedrich-Schiller-Universität Jena Stefani Gassner Schlösserstraße 20 99084 Erfurt Tel.: 0800 2858585 Stefani.Gassner@tk.de www.ipsy.uni-jena.de |

| | |
|-------------------------------|--|
| Inhalt | Koordination der Suchtpräventionsmaßnahmen, Leitung des Arbeitskreises Suchtprävention, Erstellung eines Suchtpräventionskonzeptes, Überarbeitung und Informationserstellung der Suchtpräventionswebsite der Stadt Erfurt und der Website des Arbeitskreises, Erfurter Woche zur seelischen Gesundheit |
| Art | Einzel- und Gruppenangebote |
| Ziele | eine nachhaltige, wirksame Suchtpräventionskette |
| Zielgruppe | alle Menschen (jeden Alters, Geschlechts, Herkunft, sozialen Status usw.), jedoch mit dem Fokus auf Kinder und Jugendliche |
| Dauer | unbefristet |
| Kosten | finanziert durch die Stadt Erfurt |
| Wer führt durch? | Koordinierungsstelle, Akteure der Suchtberatung- und prävention der Stadt Erfurt |
| Anbieter & Kontakt | Stadtverwaltung Erfurt, Gesundheitsamt Frau Schäfer Juri-Gagarin-Ring 150 99084 Erfurt Tel.: 0361 655-4203 suchtpraevention@erfurt.de |

| | |
|-------------------------------|---|
| Inhalt | Das Kinder- und Jugendhaus Roter Berg bietet offene Jugendarbeit nach Paragraph 11 SGB VIII an. Die Maßnahme beinhaltet vorwiegend außerschulische Jugendbildung, Ermöglichung von Partizipation, sozialpädagogische Erziehungsarbeit, Integrationsarbeit sowie Cliques- und sozialraumorientierte Kinder- und Jugendarbeit. Unsere Angebote reichen von Kochen, kreatives Gestalten, Sport- und Spielangeboten, Hilfestellung bei unterschiedlichen Anliegen bis hin zu gemeinsamen Ausflügen. |
| Art | Gruppenangebot |
| Ziele | Ziel der Maßnahme ist es, die Kinder und Jugendlichen in ihrer persönlichen und sozialen Entwicklung zu fördern und ihre Eigenverantwortung sowie Gemeinschaftsfähigkeit zu stärken. Die Kinder und Jugendlichen sollen die Möglichkeit zur Partizipation bekommen. |
| Zielgruppe | Kinder und Jugendliche im Alter von 8 bis 27 Jahren |
| Dauer | Regelangebot |
| Kosten | kostenfrei |
| Wer führt durch? | Sozialarbeiter |
| Anbieter & Kontakt | Evangelische Stadtmission und Gemeindedienst Erfurt gGmbH Herr Bittner Geranienweg 53 99087 Erfurt Tel.: 0361 7913700 jhrb@stadtmission-erfurt.de www.stadtmission-erfurt.de Instagram: jugendhausroterberg |

| | |
|-------------------------------|--|
| Inhalt | Der Music College Erfurt e.V. leistet als anerkannter Träger der freien Jugendhilfe der Stadt Erfurt, Kinder- und Jugendarbeit, nach § 11 SGB VIII, über das Medium Musik und stellt hierfür Räume und Ressourcen zur Verfügung. Derzeit betreibt der Verein zwei Jugendhäuser in Erfurt: die Musik-Fabrik Erfurt und das Jugendhaus Fritzer. |
| Art | Gruppenangebot |
| Ziele | Ziel ist es, jungen Menschen zur Förderung ihrer Entwicklung erforderliche Angebote der Jugendarbeit zur Verfügung zu stellen. Sie sollen an den Interessen junger Menschen anknüpfen und von ihnen mitbestimmt und mitgestaltet werden, sie zur Selbstbestimmung befähigen und zu gesellschaftlicher Mitverantwortung und zu sozialem Engagement anregen und hinführen. |
| Zielgruppe | Kinder und Jugendliche zwischen 10 und 17 Jahren sowie junge Erwachsene bis 27 Jahre |
| Dauer | Regelangebot |
| Kosten | kostenfrei |
| Wer führt durch? | pädagogische Fachkräfte |
| Anbieter & Kontakt | Jugendhaus Musikfabrik Erfurt Herr Köhler Talstraße 13 99089 Erfurt Tel : 0361 2606350 fritzer@music-college.de www.music-college.de |

| | |
|-------------------------------|--|
| Inhalt | Der Music College Erfurt e.V. leistet als anerkannter Träger der freien Jugendhilfe der Stadt Erfurt, Kinder- und Jugendarbeit, nach § 11 SGB VIII, über das Medium Musik und stellt hierfür Räume und Ressourcen zur Verfügung. Derzeit betreibt der Verein zwei Jugendhäuser in Erfurt: die Musik-Fabrik Erfurt und das Jugendhaus Fritzer. |
| Art | Gruppenangebot |
| Ziele | Ziel ist es, jungen Menschen zur Förderung ihrer Entwicklung erforderliche Angebote der Jugendarbeit zur Verfügung zu stellen. Sie sollen an den Interessen junger Menschen anknüpfen und von ihnen mitbestimmt und mitgestaltet werden, sie zur Selbstbestimmung befähigen und zu gesellschaftlicher Mitverantwortung und zu sozialem Engagement anregen und hinführen. |
| Zielgruppe | Kinder und Jugendliche zwischen 10 und 17 Jahren sowie junge Erwachsene bis 27 Jahre |
| Dauer | Regelangebot |
| Kosten | kostenfrei |
| Wer führt durch? | pädagogische Fachkräfte |
| Anbieter & Kontakt | Jugendhaus Musikfabrik Erfurt Andreas Fischer Rabenhügel 31A 99099 Erfurt Tel.: 0361 4233582 mufa@music-college.de www.music-college.de |

| | |
|-------------------------------|---|
| Inhalt | Offene Kinder- und Jugendarbeit |
| Art | Gruppenangebot |
| Ziele | Selbstwirksamkeit der Kinder und Jugendlichen stärken, Selbstvertrauen gewinnen, Partizipation, Eigenverantwortung für Projekte übernehmen |
| Zielgruppe | Kinder und Jugendliche zwischen 6 - 27 Jahren |
| Dauer | Regelangebot |
| Kosten | kostenfrei |
| Wer führt durch? | Sozialpädagogen, ehrenamtlich tätige Jugendliche |
| Anbieter & Kontakt | Jugendhaus Wiesenhügel (Stark unter einem Dach e.V.) Frau Leopold-Kuller, Herr Uhlig Färberwaidweg 10 99097 Erfurt Tel.: 0361 412164 jugendhauswh@web.de www.sued-ev.de |

| | |
|-------------------------------|--|
| Inhalt | Das BÄMM! Jugendbüro bietet eine direkte Unterstützung von Kindern und Jugendlichen bei Vorhaben der Stadt(-verwaltung) die sie betreffen und bei Projekten/Aktionen, mit denen sie sich in das Geschehen der Stadt einbringen wollen. Dabei moderieren wir Veranstaltungen/Sitzungen, wo Aktionen und Projekte geplant werden hinsichtlich der Ideenfindung, Entscheidungsfindung und Umsetzung(splanung), aber auch bezüglich der Finanzierung (Mikroprojektförderung). Wir vermitteln dabei eine Vielzahl von (digitalen) Methoden der Mitbestimmung und empowern so Kinder und Jugendliche für das demokratische Leben in der Kommune. Die Themen sind dabei sehr vielfältig und reichen von der Gestaltung des öffentlichen Raumes über die Mitbestimmung in Gremien und Institutionen hin zu Veranstaltungen, Projekten oder Aktionen. |
| Art | Gruppenangebot |
| Ziele | Stärkung von Demokratieerfahrungen; Herstellung einer direkten Beteiligung an Maßnahmen und Vorhaben in der Kommune Erfurt; Empowerment und Gehörverschaffung von und für Anliegen und Meinungen der Kinder und Jugendlichen |
| Zielgruppe | Kinder und Jugendliche bis 27 Jahre |
| Dauer | dauerhaft und im Einzelfall konkret absehbar |
| Kosten | kostenfrei |
| Wer führt durch? | ReferentInnen der Beteiligungsstruktur des BÄMM! Jugendbüros |
| Anbieter & Kontakt | Stadtjugendring Erfurt/ Jugendbüro BÄMM Vanessa Bödorn, Thomas Forthaus Fischmarkt 4 (Fischmarktpassage), 99084 Erfurt Tel.: 0361 21856562 Mobil: 01590 1924040 beteiligung@stadtjugendring-erfurt.de www.bämm-erfurt.de |

| | |
|-------------------------------|--|
| Inhalt | Mütter stehen im Mittelpunkt des Programms, sie werden als Erziehungsperson wertschätzend anerkannt und gefördert, Kontakt und Austausch mit anderen Müttern, neben dem Erfahrungslernen fließt Alltagswissen aus den Bereichen Gesundheit, Versorgung und Beziehungsgestaltung ein. |
| Art | Gruppenangebot |
| Ziele | Stärkung der Elternkompetenz, Erprobung neuer Wege zur Ansprache benachteiligter und bildungsungewohnter Familien mit Babys bis ca. 1,5 Jahren |
| Zielgruppe | benachteiligte und bildungsungewohnte Familien mit Babys bis ca. 1,5 Jahren |
| Dauer | 8-wöchiges Programm für Mütter mit Babys bis 1,5 Jahren |
| Kosten | kostenfrei (Programm wird durch das Jugendamt Erfurt über Bereich Frühe Hilfen unterstützt) |
| Wer führt durch? | Schwangerschaftsberaterinnen der donum vitae Beratungsstelle mit FuN-Baby Zusatzqualifizierung |
| Anbieter & Kontakt | donum vitae Landesverband Thüringen e.V. Schlösserstraße 11 99084 Erfurt Tel.: 0361 6029482 erfurt@donum-vitae-thueringen.de |

| | |
|-------------------------------|---|
| Inhalt | Die Fuchsfarm bietet für Gruppen/Klassen eine Geocaching-Wald-erlebnis-Tour durch den Steiger. Hierbei werden spannende Rätsel gelöst und mit Hilfe von GPS-Geräten gemeinsam durch den Wald navigiert, wenn die Aufgaben im Team gelöst werden. Dabei muss nicht nur der Kopf angestrengt werden, sondern auch der Körper. |
| Art | Gruppenangebot |
| Ziele | Kenntnisse zum Wald erlangen, Teamerfahrungen sammeln, sportliche Herausforderungen gemeinsam lösen |
| Zielgruppe | ab 12 Jahren |
| Dauer | 3-4 Stunden |
| Kosten | Eigenanteil der Nutzer |
| Wer führt durch? | Mitarbeiter der Fuchsfarm |
| Anbieter & Kontakt | NaturErlebnisGarten Fuchsfarm Erfurt Herr De La Motte Krummer Weg 101 99094 Erfurt-Bischleben Tel.: 0361 655-2559 fuchsfarm@erfurt.de www.erfurt.de/fuchsfarm |

| | |
|-------------------------------|---|
| Inhalt | Die Schulsozialarbeit als eine besondere Form der Jugendsozialarbeit nach § 13 SGB VIII, macht Angebote im Rahmen der Berufsorientierung, der Einzelfallarbeit und Gruppenarbeit. Darüber hinaus bieten wir in Kooperation mit der Schule und externen Partnern Präventionsprojekte an, welche auf die Gesundheitsförderung ausgerichtet sind. Diese sollen für die eigene körperliche und seelische Gesundheit sensibilisieren und nachhaltig motivieren, verantwortlich mit der eigenen Gesundheit umzugehen. In den verschiedenen Angeboten geht es z.B. um gesunde Ernährung, psychische Gesundheit oder Konsum legaler und illegaler Drogen. |
| Art | Einzel - oder Gruppenangebot |
| Ziele | Förderung eines Gesundheitsbewusstseins, für den Körper und die Seele, eigenverantwortlicher Umgang mit Medien, Internet, Computer, Sensibilisierung für den eigenen Körper, Förderung gesunder Ernährung und eines gesunden Lebensstils, Interesse für Sport wecken |
| Zielgruppe | SchülerInnen mit und ohne Flucht/Migrationshintergrund, im Durchschnitt zwischen 15 und 20 Jahre alt |
| Dauer | überwiegend Tagesveranstaltungen |
| Kosten | kostenfrei |
| Wer führt durch? | SchulsozialarbeiterInnen, in Zusammenarbeit mit externen Partnern |
| Anbieter & Kontakt | MitMenschen e.V. Frau König-Feest Lüneburger Straße 3 99085 Erfurt Tel.: 0361 5403030 info@mmev.de www.mmev.de |

| | |
|-------------------------------|---|
| Inhalt | Niedrigschwelliges Beratungsangebot für Jugendliche und junge Erwachsene bis 27 Jahre (nach §13 SGB VIII Jugendsozialarbeit), Szenepräsenz im Erfurter Südosten |
| Art | Einzelangebot |
| Ziele | Ausgleich sozialer Benachteiligungen und Überwindung individueller Beeinträchtigungen Jugendlicher und junger Erwachsener, Förderung schulischer und beruflicher Ausbildung, Eingliederung in die Arbeitswelt, soziale Integration und praktische Lebenskompetenzen |
| Zielgruppe | alle Jugendlichen und jungen Erwachsenen bis 27 Jahre in den Planungsräumen Plattenbausiedlung Südost und Gründerzeit Südstadt |
| Dauer | Sprechzeit Streetworkkontaktstelle: Montags 17-18 Uhr (Regelangebot) |
| Kosten | kostenfrei |
| Wer führt durch? | 2 VbE SozialarbeiterInnen, paritätisch besetzt |
| Anbieter & Kontakt | Jugendamt Erfurt, Abt. Kinder und Jugendförderung Christin Garlik – Fach- und Praxisberatung Am Drosselberg 24 99097 Erfurt Tel.: 0175 7263937 und 0170 9124901 streetwork-sued@erfurt.de www.erfurt.de |

| | |
|-------------------------------|---|
| Inhalt | FreD-Kurs |
| Art | Gruppenangebot |
| Ziele | junge Menschen motivieren, sich mit ihrem Konsum auseinander zu setzen, Vorbeugen einer möglichen Abhängigkeitsentwicklung |
| Zielgruppe | DrogenkonsumentInnen, die erstmals mit der Justiz in Berührung gekommen sind und bei denen noch keine Abhängigkeitsdiagnose gestellt wurde |
| Dauer | ca. 4 Gruppenstunden á 120 min.; ein Vorgespräch |
| Kosten | kostenfrei |
| Wer führt durch? | 2 MitarbeiterInnen der Beratungsstelle (FreD-TrainerInnen) |
| Anbieter & Kontakt | <p>SiT Suchthilfe in Thüringen gemeinnützige GmbH Frau Adamczyk Heinrichstraße 95 99092 Erfurt</p> <p>Tel.: 0361 228450</p> <p>psbs-knackpunkt@sit-online.org www.drogenhilfe-knackpunkt.de</p> |

| | |
|-------------------------------|--|
| Inhalt | Frühinterventionsprogramm für erstauffällige Drogenkonsumenten |
| Art | Gruppenangebot |
| Ziele | Informationsvermittlung, Motivation zur Substanzreduktion, Reflexion des eigenen Verhaltens, Aufbau von Kompetenzen zur Gesundheitserhaltung, Förderung neuer Problemlösestrategien (alternativ zum Konsumverhalten) |
| Zielgruppe | suchtkranke und von Sucht bedrohte Jugendliche und Erwachsene |
| Dauer | ca. 10 Gruppenstunden á 120 min.; Vorgespräch und Evaluations-termin ca. 8 Wochen nach Kurs-Ende; optional: Teilnahme an Info-Seminar Sucht |
| Kosten | kostenfrei |
| Wer führt durch? | Mitarbeiterin der Suchtberatung der Caritasregion Mittelthüringen (Dipl.-Soz.-Päd., Sozialtherapeutin) |
| Anbieter & Kontakt | Caritas – Ökumenisches Suchthilfezentrum S13 Werner-Seelenbinder-Straße 14 99096 Erfurt Thomas Strobel (Leitung) Carola Kleinau-Werner (zuständige Fachmitarbeiterin) Tel.: 0361 21658460 s13-ef@caritas-bistum-erfurt.de www.caritasregion-mittelthueringen.de |

| | |
|-------------------------------|---|
| Inhalt | Niedrigschwellige Erstberatung in der Gruppe, Austausch der Gruppenmitglieder untereinander bzgl. Konsumgeschehen, Abstinenzwunsch, Therapiemotivation etc., grundlegende Informationen über Sucht und Suchthilfesystem |
| Art | Gruppenangebot |
| Ziele | Kontakt zur Suchtberatungsstelle ohne Wartezeit, Kontakt zu anderen Betroffenen, Entscheidungshilfe bzgl. weiterer Hilfsangebote der Suchthilfe (Suchtberatung, Entzugsbehandlung, stationäre oder ambulante Entwöhnungsbehandlung, Ambulant betreutes Wohnen, Selbsthilfegruppen u.a.) |
| Zielgruppe | Jugendliche und Erwachsene mit einer Suchtproblematik oder problematischem Konsumverhalten |
| Dauer | fortlaufendes, wöchentliches Angebot, immer Montag 17.00 Uhr, Dauer jeweils 90 min. |
| Kosten | kostenfrei |
| Wer führt durch? | Mitarbeiter/-in der Caritas Suchtberatung Erfurt, Dipl.-Soz.-Päd. |
| Anbieter & Kontakt | Caritas – Ökumenisches Suchthilfezentrum S13 Werner-Seelenbinder-Straße 14 99096 Erfurt Thomas Strobel (Leitung) Tel.: 0361 21658460 s13-ef@caritas-bistum-erfurt.de www.caritasregion-mittelthueringen.de |

| | |
|-------------------------------|--|
| Inhalt | Information der Teilnehmer über legale und illegale Drogen, Stoffkunde, Wirkungsweise, strafrechtliche Einordnung |
| Art | Gruppenangebot |
| Ziele | Wissensvermittlung |
| Zielgruppe | LehrerInnen, Eltern, MitarbeiterInnen |
| Dauer | ca. 2 Stunden |
| Kosten | kostenfrei |
| Wer führt durch? | Polizei Erfurt |
| Anbieter & Kontakt | Landespolizeiinspektion Erfurt Süd Herr Weise Christian-Kittel-Straße 12 99096 Erfurt Tel.: 0361 7443-1130 praevention.lpi.erfurt.id-sued@polizei.thueringen.de |

| | |
|-------------------------------|--|
| Inhalt | Beratung zur Einführung, Umsetzung und Qualitätssicherung von betrieblicher Gesundheitsförderung und/oder betrieblichem Gesundheitsmanagement; Einsatz anerkannter Analyseinstrumente zum Erkennen und Beschreiben typischer Belastungsschwerpunkte, Ressourcen und Entwicklungspotenziale im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsförderungsprozesses; Unterstützung von Maßnahmen in den BGF-Handlungsfeldern |
| Art | Einzel-oder Gruppenarbeit |
| Ziele | Veränderungen und Verbesserungen in Unternehmen (selbst gestellte Ziele), Verbesserung von Gesundheitsverhalten und -verständnis bei den betrieblichen Beteiligten im Verlauf des Projektes |
| Zielgruppe | Beschäftigte, Azubis und Führungskräfte |
| Dauer | Zeitlich befristete Kooperationen, Projekte und Einzelmaßnahmen |
| Kosten | Finanzierung nach den Vorgaben des Leitfadens Prävention |
| Wer führt durch? | AOK PLUS |
| Anbieter & Kontakt | AOK PLUS Franziska Halperin Augustinerstraße 38 99084 Erfurt Tel.: 0800 1059081081 franziska.halperin@plus.aok.de www.aok.de |

Mehr Mut-Kurs – Erziehung im Alltag meistern

| | |
|-------------------------------|---|
| Inhalt | Überblick zu Themen der Entwicklung des Kindes, Möglichkeiten des guten Umgangs mit dem eigenen Kind und sich selbst |
| Art | Gruppenangebot |
| Ziele | Stärkung der Erziehungskompetenz, Motivation zu Konsumverzicht oder -reduzierung, bei Bedarf Motivation zur Inanspruchnahme weitergehender Hilfsangebote (Suchthilfe, Familienhilfe, Schwangerschaftsberatung u.ä.) |
| Zielgruppe | suchtkranke und riskant konsumierende Mütter, Mütter mit Suchthintergrund |
| Dauer | 10 Gruppenstunden á 90 min, gewöhnlich im Frühjahr |
| Kosten | kostenfrei |
| Wer führt durch? | je eine Mitarbeiterin von Schwangerschaftsberatung und Schwangerschaftsberatung sowie Suchtberatung der Caritasregion Mittelthüringen (Dipl.-Psych., Dipl.-Soz.-Päd.) |
| Anbieter & Kontakt | Caritas – Ökumenisches Suchthilfezentrum S13 Werner-Seelenbinder-Straße 14 99096 Erfurt Thomas Strobel (Leitung) Gisela Frank (zuständige Fachmitarbeiterin Suchthilfe-Zentrum S13) Maria Zucht (zuständige Fachmitarbeiterin Caritas Schwangerschaftsberatung) Tel.: 0361 21658460 s13-ef@caritas-bistum-erfurt.de www.caritasregion-mittelthueringen.de |

| | |
|-------------------------------|---|
| Inhalt | Allgemeine Gymnastik, Rückenschule, Beckenbodengymnastik, Gehirnjogging, Balancetraining, mit verschiedenen Trainingsgeräten z.B. kleine Hanteln, Seile, verschiedene Bälle, Matten, Gymnastikstäbe, Thera- und Rubberband, Massagerollen und -bälle, Faszienrollen, Igelbälle, Bohnensäcke. Spaß am Trainieren in der Gruppe (soziale Kontakte knüpfen, evtl. über die Sportstunde hinaus); diverse Übungen für Bauch, Beine, Po (mit und ohne Geräten), Dehnungsübungen, Entspannungssequenzen. |
| Art | Gruppenangebot |
| Ziele | Stärkung physischer Gesundheitsressourcen (insbesondere gesundheitsbezogene Fitness, Ausdauer, Kraft, Dehnfähigkeit, Beweglichkeit, Koordinationsfähigkeit, Entspannungsfähigkeit); Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen (insbesondere Handlungs- und Effektwissen, Selbstwirksamkeit, Stimmung, Körperkompetenz, soziale Kompetenz); Verminderung von Risikofaktoren/Verletzungen durch „falsches“ Trainieren (insbesondere des Kreislauf-Systems); Bewältigung von psychosomatischen Beschwerden und Unwohlsein (auch durch den Aufbau kooperativer Netzwerke) |
| Zielgruppe | Erwachsene 30+ |
| Dauer | Regelangebot |
| Kosten | Teilnehmerbeitrag 15 €/Monat |
| Wer führt durch? | Natascha Weber (Sportlehrerin) |
| Anbieter & Kontakt | Familienzentrum Family Club des DFV Ernst-Haeckel-Straße 17 99097 Erfurt Tel.: 0361 4232908 kontakt@dfv-thueringen.de |

| | |
|-------------------------------|--|
| Inhalt | Erwärmungsphase mit Übungen zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten, Erwärmung der Gelenke und Muskeln durch Mobilitätsübungen; Hauptteil Kräftigung der Bein-, Po-, Rumpf- und Schultermuskulatur, um optimale Haltung im Alltag zu erreichen. |
| Art | Gruppenangebot |
| Ziele | Die TeilnehmerInnen erfahren durch ausgewählte Kräftigungs- und Dehnungsübungen mehr Mobilität und Stabilität. Es werden Übungen vermittelt, die gut im Alltag integrierbar sind und zu Hause fortgeführt werden können. |
| Zielgruppe | Erwachsene |
| Dauer | 10 Einheiten a 60 Minuten |
| Kosten | über gesetzliche Krankenkassen/Teilnehmerbeitrag |
| Wer führt durch? | Natascha Weber (Sportlehrerin) |
| Anbieter & Kontakt | Familienzentrum Family Club des DFV Ernst-Haeckel-Straße 17 99097 Erfurt Tel.: 0361 4232908 kontakt@dfv-thueringen.de |

Informationsgruppe für Angehörige psychisch kranker Menschen

| | |
|-------------------------------|---|
| Inhalt | Wissensvermittlung Krankheitsbilder (Depression, Demenz, Psychosen, Bipolare Störung); Psychoedukation; Vorstellung stationärer & ambulanter Behandlungs-, Beratungs-, Rehaangebote; Austausch von Angehörigen (Entlastung) |
| Art | Gruppenangebot |
| Ziele | Information zu Krankheitsbildern, Umgang mit Erkrankten |
| Zielgruppe | Angehörige psychisch kranker Menschen / PatientInnen unseres Krankenhauses |
| Dauer | 1 x Monat, Gruppe mit informierendem Charakter, Angehörige können Fragen stellen |
| Kosten | kostenfrei (über Krankenhausbudget) |
| Wer führt durch? | Krankenhaus, Klinik für Psychiatrie |
| Anbieter & Kontakt | Katholisches Krankenhaus Erfurt Haarbergstraße 72 99097 Erfurt Tel.: 0361 6541460 |

Bewegung und Entspannung im Alltag - Selbstfürsorge für Erwachsene

| | |
|-------------------------------|--|
| Inhalt | In diesem Seminar geht es um Bewegungs- und Entspannungsinhalte, die im individuellen Alltag umsetzbar sind. Zudem werden die Themen Achtsamkeit und Selbstfürsorge aufgegriffen. Nach einem kurzen theoretischen Input erhalten die TeilnehmerInnen die Möglichkeit, verschiedene Alltagsmaterialien auszuprobieren und ihren individuellen Bedürfnissen anzupassen. Dies kann sowohl im Berufsalltag als auch im Freizeitbereich sein. |
| Art | Einzel- oder Gruppenangebot |
| Ziele | Steigerung der Bewegungsaktivität im Alltag, Förderung des Bewusstseins für die eigene physische und psychische Gesundheit, Aktivierung der Freude an Bewegung, Nutzen von Entspannungsmöglichkeiten im Alltag |
| Zielgruppe | Erwachsene |
| Dauer | flexibel |
| Kosten | Kosten richten sich nach Dauer und Zeitraum, Kostenangebot auf Anfrage |
| Wer führt durch? | Sabine Herbst, Moto-Vita |
| Anbieter & Kontakt | Moto Vita Sabine Herbst Bauhausstraße 4a 99423 Weimar Tel.: 0162 3340021 info@moto-vita-herbst.de www.moto-vita-herbst.de |

| | |
|-------------------------------|--|
| Inhalt | Das Seminar richtet sich vorrangig an Eltern. Aufgezeigt werden die Ursachen und Symptome eines psychischen Traumas – mit einem besonderen Blick auf Kinder. Zudem gibt es Beratung und Anleitung zur Selbsthilfe für Eltern. Das Seminar beinhaltet physiologische Hintergründe und pädagogische Vorgehensweisen. Inhalte werden einfach, gut verständlich und an Beispielen erklärt. Zudem ist ein Austausch und individuelle Gespräche angedacht. |
| Art | Gruppenangebot |
| Ziele | Wissensvermittlung zum Thema Trauma, Beratung zur Selbstfürsorge, Anleitung zur Selbsthilfe |
| Zielgruppe | Eltern |
| Dauer | Seminar mind. 2 Stunden / Halbtagesseminar / Tagesseminar |
| Kosten | Das Seminar wird von der AOK PLUS unterstützt. |
| Wer führt durch? | Sabine Herbst, Moto-Vita |
| Anbieter & Kontakt | Moto Vita Sabine Herbst Bauhausstraße 4a 99423 Weimar Tel.: 0162 3340021 info@moto-vita-herbst.de www.moto-vita-herbst.de |

| | |
|-------------------------------|--|
| Inhalt | Die Adaptionsbehandlung stellt den letzten Baustein der medizinischen Rehabilitation dar und fokussiert hierbei auf die Stabilisierung der bereits erreichten Ziele aus der Langzeittherapie, die weitere Behandlung der Sucht vor dem Hintergrund eines wesentlich offeneren Settings, die Zukunftsplanung sowie auf die Erprobung der Arbeits-/Leistungsfähigkeit im Rahmen einer externen Arbeitserprobung. |
| Art | Einzel- oder Gruppenangebot |
| Ziele | Ziel der Adaptionsbehandlung ist es, die in der Langzeittherapie erworbenen Handlungskompetenzen für ein Leben ohne das Suchtmittel bzw. das Suchtverhalten stabilisieren und ausbauen zu können. |
| Zielgruppe | Erwachsene suchtkranke Menschen, welche eine Langzeittherapie abgeschlossen haben |
| Dauer | Teil der medizinischen Rehabilitation suchtkranker Menschen, im Regelfall auf eine Dauer von 12 Wochen angelegt |
| Kosten | Die Adaptionsbehandlung wird durch die Deutsche Rentenversicherung finanziert. In bestimmten Fällen übernehmen Krankenkasse oder Sozialamt die Kosten der Behandlung. |
| Wer führt durch? | Team besteht aus ärztlicher Leitung, SuchttherapeutInnen, SozialarbeiterInnen und ErgotherapeutInnen |
| Anbieter & Kontakt | SiT-Suchthilfe in Thüringen gemeinnützige GmbH Herr Tanzberger Arndtstraße 2 99096 Erfurt Tel.: 0361 26289774 adaption@sit-online.org www.sit-online.org |

| | |
|-------------------------------|---|
| Inhalt | Sozialtherapie als Methode zur Beeinflussung des sozialen Umfeldes. Die besondere Wohnform bietet ein stimulierendes, stabilisierendes und vor allem suchtmittelfreies Umfeld als Voraussetzung für ein suchtmittelfreies Leben und zum Erlernen von Fähigkeiten und Fertigkeiten, die zur Lebensbewältigung notwendig sind, um sie perspektivisch zu einem autonomen abstinenten Leben zu befähigen. Das sozialtherapeutische Milieu ist weitgehend am realen Leben orientiert und umfasst die Bereiche Wohnen, Arbeiten und Freizeit und dient als tägliches Lernfeld für ein zukünftiges Leben ohne Suchtmittel. |
| Art | Einzel- und Gruppenangebot |
| Ziele | somatische, psychische u. soziale Problemlagen bearbeiten, gesellschaftliche Integration, persönliche Perspektiven erarbeiten u. selbständige Lebensführung erlernen |
| Zielgruppe | chronisch mehrfach beeinträchtigte, abhängigkeitskranke Erwachsene |
| Dauer | 1-2 Jahre oder länger (je nach Hilfebedarf der NutzerInnen) |
| Kosten | finanziert über das zuständige Sozialamt vom vorherigen Wohnsitz (auch Grundsicherung und Kosten der Unterkunft) |
| Wer führt durch? | Soziale MitarbeiterInnen, ErgotherapeutInnen |
| Anbieter & Kontakt | Neustart gGmbH Frau Gietl, Herr Metz Nordstraße 48 99089 Erfurt Tel.: 0361 5518597 sozpaed-wherf@neustart-online.org |

| | |
|-------------------------------|--|
| Inhalt | Psychosoziale Beratung, Betreuung und Behandlung von Suchtgefährdeten, Suchtkranken und Angehörigen/Multiplikatoren |
| Art | Einzel- oder Gruppenangebot |
| Ziele | integrative und basisorientierte Suchthilfeversorgung: Primärprävention, Sekundärprävention und Tertiärprävention; Vermittlung von Informationen, Aufklärung, Erschließung von Hilfestellungen bzgl. suchtrelevanter Problemstellungen, Krisenintervention, Gesundheitsförderung, Risikominimierung, Motivationsaufbau zur Veränderung und Verhinderung von Erkrankungen gestalten, Rückfallprophylaxe, Vermittlung in externe Hilfebereiche |
| Zielgruppe | uneingeschränkt |
| Dauer | Regelangebot |
| Kosten | Kommunal- und Eigenmittel |
| Wer führt durch? | Dipl.-SozialpädagogInnen, SuchttherapeutInnen, Dipl.-Psychologe, Fachärztin für Neurologie und Psychiatrie |
| Anbieter & Kontakt | SiT-Suchthilfe in Thüringen gemeinnützige GmbH Dipl.-Psych. Robert Gawron Liebknechtstraße 19 99085 Erfurt Tel.: 0361 5667857 psbs-erfurt@sit-online.de www.sit-online.org |

| | |
|-------------------------------|--|
| Inhalt | Beratung für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen – neutral, unabhängig und kostenfrei |
| Art | Einzelangebot |
| Ziele | Neutrale und unabhängige Beratung von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen, (Informationen zum Krankheitsbild, Unterstützung/-sangebote, Lotsenfunktion, Hilfe zur Selbsthilfe) Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen sollen dabei unterstützt werden, mit der Erkrankung ihr Leben bestmöglich zu leben. Dabei werden alle Lebensbereiche berücksichtigt und individuell auf die Problemlagen der jeweiligen Personen eingegangen. |
| Zielgruppe | Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen |
| Dauer | Regelangebot, jeden Dienstag 9.00 - 12.00 Uhr (nicht in den Ferien und an Feiertagen) |
| Kosten | kostenfrei |
| Wer führt durch? | Alzheimer Gesellschaft Thüringen e.V. / Selbsthilfe Demenz |
| Anbieter & Kontakt | Alzheimer Gesellschaft Thüringen e.V. Frau Braun, Frau Linz Pfeiffersgasse 13 99084 Erfurt Tel.: 0361 60255744 info@alzheimer-thueringen.de www.alzheimer-thueringen.de |

| | |
|-------------------------------|---|
| Inhalt | Verschiede Kurse und Einzelveranstaltungen in den Bereichen: Fitness , Kognitives, Handarbeit, Sprachen, Meditation, Literatur, Geschichte, Kunst, Natur, geistliche Themen |
| Art | Gruppenangebot |
| Ziele | Bildung und Begegnung, Anregungen auch im Alter fit zu bleiben, zunehmende Einsamkeit zu unterbrechen |
| Zielgruppe | Senioren, Interessierte |
| Dauer | verschieden – wöchentlich, 14-tägig, monatlich, Einzelveranstaltung 1- 1,5 h, gelegentlich bis zu 3h |
| Kosten | finanziert durch Beiträge der Teilnehmer, Spenden und Fördermittel des Bildungswerkes |
| Wer führt durch? | ehrenamtliche ReferentInnen im Ruhestand |
| Anbieter & Kontakt | Mariienstiftung Erfurt im Bischhöflichen Ordinariat Dr. Martin Gebhardt Hopfengasse 8 99084 Erfurt Tel.: 0361 565900 hugo-aufderbeck-seminar@t-online.de www.Hugo-Aufderbeck-Seminar.de |

Treff der Generationen - Beraten, Besuchen und Begrünen

| | |
|-------------------------------|---|
| Inhalt | Begegnungsstätte mit Veranstaltungsangeboten und Vermittlung an weiterführende Beratungs- und Hilfsangebote, Pflegeprävention |
| Art | Einzel- und Gruppenangebot |
| Ziele | niederschwellige Begegnungsmöglichkeiten und weiterführende Beratungs- und Hilfsangebote, Vereinsamung entgegenwirken, Pflegeprävention, Betrieb des „Gartens der Generationen“ mit Nutzungsverträgen (Parzellen) und gemeinsame Nutzung mit benachbarten Kindereinrichtungen |
| Zielgruppe | SeniorInnen, auch Jüngere (EU-Rentner, Vorruheständler) und deren Angehörige |
| Dauer | Regelangebot, Montag - Donnerstag: 10 - 17 Uhr, Freitag: 8 - 14 Uhr, außer an gesetzlichen Feiertagen |
| Kosten | Kosten für Besuchende: - Besuch und Beratung kostenlos - kleine preiswerte Imbisstheke lt. Preisaushang - Vorträge: 1 Euro Eintritt - Konzert/Tanz: 2 Euro Eintritt |
| Wer führt durch? | Gesundheitsamt Erfurt |
| Anbieter & Kontakt | Stadtverwaltung Erfurt, Gesundheitsamt Herr Quitter Jakob-Kaiser-Ring 56A 99087 Erfurt Tel.: 0361 655-6388 www.erfurt.de/senioren |

| | |
|-------------------------------|---|
| Inhalt | Präventionsangebot für körperliche Fitness und Teilhabe in der Gesellschaft, Vermeidung und Reduktion von Übergewicht, Förderung von Entspannung, Reduzierung von Bewegungsmangel, Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken |
| Art | Gruppenangebot |
| Ziele | körperliche Fitness und Teilhabe in der Gesellschaft, Vermeidung und Reduktion von Übergewicht, Förderung von Entspannung, Reduzierung von Bewegungsmangel, Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken |
| Zielgruppe | hauptsächlich, aber nicht ausschließlich für Senioren |
| Dauer | fortlaufend, Regelangebot |
| Kosten | Teilnehmergebühr zwischen 3,00 € und 5,00 € |
| Wer führt durch? | verschiedene KursleiterInnen/ DozentInnen |
| Anbieter & Kontakt | Schutzbund der Senioren und Vorruheständler Thüringen e.V. Frau Penner Juri-Gagarin-Ring 64 99084 Erfurt Tel.: 0361 2620735 info@senienschutzbund.org www.senienschutzbund.org |

| | |
|-------------------------------|---|
| Inhalt | Präventionsangebot für körperliche Fitness und Teilhabe in der Gesellschaft, Vermeidung und Reduktion von Übergewicht, Förderung von Entspannung, Reduzierung von Bewegungsmangel, Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken |
| Art | Gruppenangebot |
| Ziele | körperliche Fitness und Teilhabe in der Gesellschaft, Vermeidung und Reduktion von Übergewicht, Förderung von Entspannung, Reduzierung von Bewegungsmangel, Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken |
| Zielgruppe | hauptsächlich, aber nicht ausschließlich für Senioren |
| Dauer | fortlaufend, Regelangebot |
| Kosten | Teilnehmergebühr zwischen 3,00 € und 5,00 € |
| Wer führt durch? | Christina Barthel |
| Anbieter & Kontakt | Schutzbund der Senioren und Vorruehändler Thüringen e.V. Frau Müller Juri-Gagarin-Ring 64 99084 Erfurt Tel.: 0361 2620735 info@senienschutzbund.org www.senienschutzbund.org |

| | |
|-------------------------------|---|
| Inhalt | Präventionsangebot für körperliche Fitness und Teilhabe in der Gesellschaft, Vermeidung und Reduktion von Übergewicht, Förderung von Entspannung, Reduzierung von Bewegungsmangel, Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken |
| Art | Gruppenangebot |
| Ziele | körperliche Fitness und Teilhabe in der Gesellschaft, Vermeidung und Reduktion von Übergewicht, Förderung von Entspannung, Reduzierung von Bewegungsmangel, Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken |
| Zielgruppe | hauptsächlich, aber nicht ausschließlich für Senioren |
| Dauer | fortlaufend, Regelangebot |
| Kosten | Teilnehmergebühr zwischen 3,00 € und 5,00 € |
| Wer führt durch? | verschiedene KursleiterInnen |
| Anbieter & Kontakt | Schutzbund der Senioren und Vorruehändler Thüringen e.V. Frau Penner Juri-Gagarin-Ring 64 99084 Erfurt Tel.: 0361 2620735 info@senienschutzbund.org www.senienschutzbund.org |

| | |
|-------------------------------|---|
| Inhalt | Präventionsangebot für körperliche Fitness und Teilhabe in der Gesellschaft, Vermeidung und Reduktion von Übergewicht, Förderung von Entspannung, Reduzierung von Bewegungsmangel, Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken |
| Art | Gruppenangebot |
| Ziele | körperliche Fitness und Teilhabe in der Gesellschaft, Vermeidung und Reduktion von Übergewicht, Förderung von Entspannung, Reduzierung von Bewegungsmangel, Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken |
| Zielgruppe | hauptsächlich, aber nicht ausschließlich für Senioren |
| Dauer | fortlaufend, Regelangebot |
| Kosten | Teilnehmergebühr zwischen 3,00 € und 5,00 € |
| Wer führt durch? | verschiedene KursleiterInnen |
| Anbieter & Kontakt | Schutzbund der Senioren und Vorruheständler Thüringen e.V. Frau Penner Juri-Gagarin-Ring 64 99084 Erfurt Tel.: 0361 2620735 info@senienschutzbund.org www.senienschutzbund.org |

| | |
|-------------------------------|---|
| Inhalt | Präventionsangebot für körperliche Fitness und Teilhabe in der Gesellschaft, Vermeidung und Reduktion von Übergewicht, Förderung von Entspannung, Reduzierung von Bewegungsmangel, Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken |
| Art | Gruppenangebot |
| Ziele | körperliche Fitness und Teilhabe in der Gesellschaft, Vermeidung und Reduktion von Übergewicht, Förderung von Entspannung, Reduzierung von Bewegungsmangel, Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken |
| Zielgruppe | hauptsächlich, aber nicht ausschließlich für Senioren |
| Dauer | fortlaufend, Regelangebot |
| Kosten | Teilnehmergebühr zwischen 3,00 € und 5,00 € |
| Wer führt durch? | Martina Koch |
| Anbieter & Kontakt | Schutzbund der Senioren und Vorruheständler Thüringen e.V. Frau Penner Juri-Gagarin-Ring 64 99084 Erfurt Tel.: 0361 2620735 info@senienschutzbund.org www.senienschutzbund.org |

| | |
|-------------------------------|---|
| Inhalt | Präventionsangebot für körperliche Fitness und Teilhabe in der Gesellschaft, Vermeidung und Reduktion von Übergewicht, Förderung von Entspannung, Reduzierung von Bewegungsmangel, Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken, Muskelerhalt, Sturzprophylaxe, Gleichgewichtstraining |
| Art | Gruppenangebot |
| Ziele | körperliche Fitness und Teilhabe in der Gesellschaft, Vermeidung und Reduktion von Übergewicht, Förderung von Entspannung, Reduzierung von Bewegungsmangel, Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken, Muskelerhalt, Gleichgewichtstraining, Erhalt der Beweglichkeit, Sturzprophylaxe |
| Zielgruppe | hauptsächlich, aber nicht ausschließlich für Senioren |
| Dauer | fortlaufend, Regelanbot |
| Kosten | Teilnehmergebühr zwischen 3,00 € und 5,00 € |
| Wer führt durch? | verschiedene KursleiterInnen |
| Anbieter & Kontakt | Schutzbund der Senioren und Vorruehändler Thüringen e.V. Frau Penner Juri-Gagarin-Ring 64 99084 Erfurt Tel.: 0361 2620735 info@senienschutzbund.org www.senienschutzbund.org |

| | |
|-------------------------------|---|
| Inhalt | Präventionsangebot für körperliche Fitness und Teilhabe in der Gesellschaft, Vermeidung und Reduktion von Übergewicht, Förderung von Entspannung, Reduzierung von Bewegungsmangel, Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken |
| Art | Gruppenangebot |
| Ziele | körperliche Fitness und Teilhabe in der Gesellschaft, Vermeidung und Reduktion von Übergewicht, Förderung von Entspannung, Reduzierung von Bewegungsmangel, Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken |
| Zielgruppe | hauptsächlich, aber nicht ausschließlich für Senioren |
| Dauer | fortlaufend, Regelangebot |
| Kosten | Teilnehmergebühr zwischen 3,00 € und 5,00 € |
| Wer führt durch? | verschiedene KursleiterInnen |
| Anbieter & Kontakt | Schutzbund der Senioren und Vorruheständler Thüringen e.V. Frau Penner Juri-Gagarin-Ring 64 99084 Erfurt Tel.: 0361 2620735 info@senioren-schutzbund.org www.senioren-schutzbund.org |

| | |
|-------------------------------|---|
| Inhalt | Allgemeine Gymnastik, Rückenschule, Beckenbodengymnastik, Gehirnjogging, Balancetraining, mit verschiedenen Trainingsgeräten z.B. kleine Hanteln, Seile, versch. Bälle, Matten, Gymnastikstäbe, Thera- und Rubberband, Massagerollen und -bälle, Faszienrollen, Igelbälle, Bohnensäcke. Dehnübungen und Entspannungssequenzen; Spaß am Trainieren in der Gruppe (soziale Kontakte knüpfen, evtl. über die Sportstunde hinaus) |
| Art | Gruppenangebot |
| Ziele | Koordination und Beweglichkeit erhalten bzw. steigern; Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit; gesundes Altern von SeniorInnen – selbständig und fit bleiben, körperlich wie geistig |
| Zielgruppe | SeniorInnen 60+ |
| Dauer | fortlaufendes Regelaangebot |
| Kosten | Teilnehmerbeitrag 15 €/Monat |
| Wer führt durch? | Andrea Stolke (Übungsleiter C) |
| Anbieter & Kontakt | Familienzentrum Family Club des DFV Ernst-Haeckel-Straße 17 99097 Erfurt Tel.: 0361 4232908 kontakt@dfv-thueringen.de |

| | |
|-------------------------------|--|
| Inhalt | Gelenkschonender Kurs für täglich beanspruchte Muskelpartien; präventiv Bewegungsfähigkeit erhalten und fördern durch Stärkung der Rumpf-, Bauch-, Nacken- und Rückenmuskulatur; Training des Gleichgewichts, der Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit |
| Art | Gruppenangebot |
| Ziele | Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme |
| Zielgruppe | SeniorInnen |
| Dauer | Regelangebot |
| Kosten | Teilnehmerbeitrag 15 €/Monat |
| Wer führt durch? | Natascha Weber (Sportlehrerin) |
| Anbieter & Kontakt | Familienzentrum Family Club des DFV Ernst-Haeckel-Straße 17 99097 Erfurt Tel.: 0361 4232908 kontakt@dfv-thueringen.de |

| | |
|-------------------------------|--|
| Inhalt | In den Alltag übertragbare Balanceübungen, Kraftübungen |
| Art | Gruppenangebot |
| Ziele | Gesundheitssportliche Aktivität, Verbesserung der Bewegungsverhältnisse, Balance und Kraft (auch durch den Aufbau kooperativer Netzwerke). Beim Zugang zu einer gesundheitssportlichen Aktivität stabilisiert sich der Muskeltonus, die Herzrate senkt sich, der Blutdruck und Atemfrequenz werden verringert, Entspannung und Entlastung vom Alltag stellen sich ein. |
| Zielgruppe | SeniorInnen |
| Dauer | Regelangebot |
| Kosten | Teilnehmerbeitrag 2 €/Stunde |
| Wer führt durch? | Natascha Weber (Sportlehrerin) |
| Anbieter & Kontakt | Familienzentrum Family Club des DFV Ernst-Haeckel-Straße 17 99097 Erfurt Tel.: 0361 4232908 kontakt@dfv-thueringen.de |

| | |
|-------------------------------|--|
| Inhalt | Die Stadt- und Regionalbibliothek Erfurt stellt in allen ihren Einrichtungen aktuelle, allgemeinverständliche wie auch tiefer gehende Ratgeber-Informationen für alle Lebenslagen, generations-, sozial-, geschlechts-, kulturübergreifend in einem breiten Spektrum zur Verfügung, gedruckt wie online, in Zeitschriften, Büchern oder Nachschlagewerken, nutzbar in den Einrichtungen der Bibliothek wie auch online über Tablet oder Smartphone. Über die Fachauskunft bzw. Fachberatung können die Anfragende von den Bibliothekarinnen auch auf andere Einrichtungen und Quellen verweisen - je nach Problemlage. |
| Art | Einzel- oder Gruppenangebot |
| Ziele | Weiterbildung, Selbsthilfe, Lebenslanges Lernen, Persönlichkeitsentwicklung |
| Zielgruppe | alle Zielgruppen |
| Dauer | fortlaufend |
| Kosten | Bibliothekspädagogische Angebote sind kostenlos. Die individuellen Kosten entsprechen denen der Jahresgebühr für die Nutzung der Bibliothek: vgl. Satzung. |
| Wer führt durch? | in Selbsthilfe bzw. in Anregung durch das Fachpersonal in den Bibliotheken bzw. durch die bibliothekspädagogische Fachkraft |
| Anbieter & Kontakt | Stadt- und Regionalbibliothek Erfurt Domplatz 1 99084 Erfurt Tel.: 0361 655-1555 bibliothek@erfurt.de www.bibliothek.erfurt.de |

| | |
|-------------------------------|---|
| Inhalt | Onlineangebote verschiedener Sportarten als abrufbares Video oder als Livetraining |
| Art | Einzel- und Gruppenangebot |
| Ziele | Mitgliedergewinnung, Ersatzangebot Vereinstraining |
| Zielgruppe | ab 3 Jahre bis 120 Jahre :-) an ALLE Zielgruppen, die sich für die Angebote interessieren: Eltern-Kind-Sport, Yoga, Fitnesssport, Calisthenics, etc. |
| Dauer | Dauerangebot |
| Kosten | Videos sind kostenfrei, Livetraining nach Angebot (Kurs) |
| Wer führt durch? | Verein |
| Anbieter & Kontakt | USV Erfurt e.V. Christina Sonnenfeld Nordhäuser Str. 63 99089 Erfurt Tel.: 0361 737-1826 info@usv-erfurt.de www.usv-erfurt.de |

PRÄVENTIONSWEGWEISER 2022