

## LEHRGANG

### GesundheitsmentorIn

Herz-Kreislauf-Gesundheit  
für MigrantInnen

# TIP TOP

Prävention durch Ernährungsumstellung  
und Bewegungsförderung





## WORUM GEHT ES?

Dieser Lehrgang bietet Frauen und Männern mit Migrationshintergrund und guten Kenntnissen ihrer Erst- und Zweitsprache eine **Grundausbildung**, die sie befähigt, in ihrer eigenen Lebenswelt Verhaltensänderungen in den Familien mit Migrationshintergrund, insbesondere im Bereich der Prävention von **Herz-Kreislauf-Erkrankungen**, zu unterstützen.

Dabei sollen sie einerseits Frauen und Familien bei einer möglicherweise notwendigen Ernährungsumstellung und bei der Bewegungsförderung aktiv begleiten und andererseits eine verlässliche Bezugsperson für Ratsuchende darstellen.

Die angestrebten Fachkenntnisse und Entwicklung der eigenen Persönlichkeit sollen den GesundheitsmentorInnen zur Akzeptanz und Anerkennung ihrer erworbenen Kompetenzen innerhalb ihrer kulturellen Gemeinschaft verhelfen.

## ZIELE DES LEHRGANGES

Um für MigrantInnen ein wirkungs-volles Programm zur Prävention von **Herz-Kreislauf-Erkrankungen** zu schaffen sind besondere, auf die jeweiligen Lebenswelten angepasste Zugänge erforderlich. Der immer weiter ansteigende Faktor Übergewicht (mit den daraus resultierenden Gesundheitsrisiken) bei Kindern mit Migrationshintergrund, verursacht von falscher Ernährung und zu

wenig Bewegung, ist eines der drängendsten Themen. Das Projekt zielt daher auf eine Verhaltensänderung in den Familien ab.

Da in den meisten Familien Frauen, insbesondere Mütter die treibende Kraft für eine gesundheitsfördernde Veränderung des Lebensstils sind, setzt **TIP TOP** im Sinne der Herz-Kreislauf-Gesundheit vor allem auf die Information und Motivation dieser Frauen.

## Was soll erreicht werden?

- Allgemeine Verbesserung der Herz-Kreislauf-Gesundheit von MigrantInnen
- Traditionelle Speisen sollen an ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse angepasst werden und Bewegung und sportliche Betätigung einen höheren Stellenwert gewinnen
- Vermittlung von Informationen und Motivation für eine gesundheitsfördernde Veränderung des Lebensstils
- Ausprobieren von Präventionsmaßnahmen im Kreis der eigenen Familie, bei Freunden und Nachbarn in Workshops und bei Bewegungs- und Kochpartys
- Verbreitung von Informationsmaterialien und Bewusstseinsbildung über gesundheitliche Risiken und Gefahren



## VORAUSSETZUNGEN

Angesprochen sind Frauen und Männer mit Migrationshintergrund und guten Kenntnissen ihrer Erst- und Zweitsprache, die als GesundheitsmentorInnen arbeiten möchten.

- Vollendung des 25. Lebensjahres
- Positiver Pflichtschulabschluss
- einwandfreier Leumund
- Kenntnisse der Erst- und Zweitsprache (Türkisch, Bosnisch, Kroatisch, Serbisch, Arabisch und Deutsch) auf B1-Niveau
- Integration in der eigenen Gemeinschaft
- Bereitschaft für die ausbildungsbegleitende Praxis
- Abschluss eines Ausbildungsvertrags

## ANMELDUNG

- schriftlich per Formular
- Aufnahmegespräche ab 20. Juli 2015
- danach schriftliche Aufnahmebestätigung an alle TeilnehmerInnen
- max. 14 TeilnehmerInnen



*Weitere Informationen zum Lehrgang  
erhalten Sie bei  
Verein Multikulturell, Frau Binna.*

## **DAUER**

- **Beginn:** 06. Oktober 2015
- **Ende:** 31. Mai 2016
- Unterrichtseinheiten Ernährung: 139 UE
- Unterrichtseinheiten Bewegung: 39 UE

**Es besteht eine 80 %-ige  
Anwesenheitspflicht!**

## **ABSCHLUSS**

**Prüfung** zur/zum

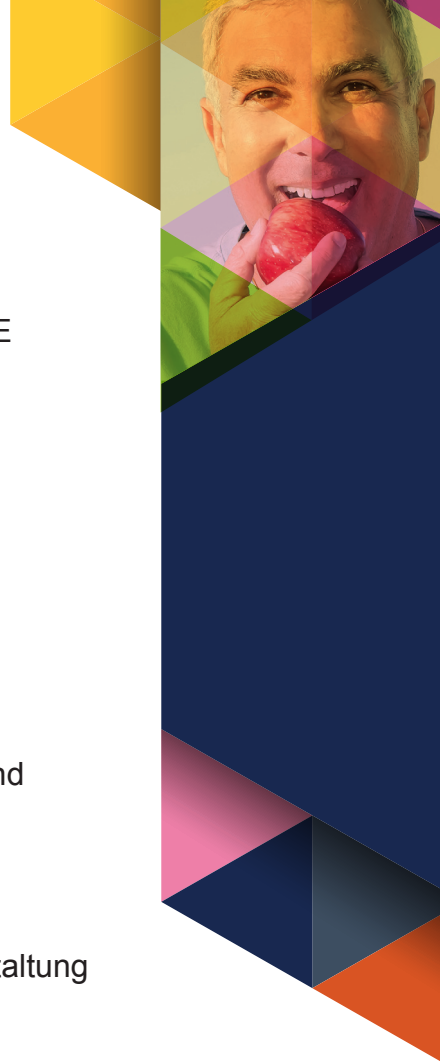
**Staatlich anerkannten ÜbungsleiterIn und  
Zertifikat**

### **Zertifikatsübergabe**

im Rahmen einer feierlichen Abendveranstaltung  
voraussichtlich am 09. Juni 2016

## **Und nach dem Lehrgang?**

- Weitergabe von Informationen
- 10 Partys pro GesundheitsmentorIn
- regelmäßige Treffen aller GesundheitsmentorInnen im  
Verein Multikulturell – Erfahrungsaustausch / Teamsitzungen
- fortlaufende Betreuung durch Verein Multikulturell



# LEHRGANGSMODUL >ERNÄHRUNG<

## Inhalt:

**Theorie:** Basiswissen Mensch – Anatomie/Verdauung, gesunde Ernährung in den verschiedenen Lebensphasen, Lebensmittelkunde und –kennzeichnung, Nährstoffe und Kräuterkunde, Nahrungsergänzungsmittel, verschiedene Diätformen/Übergewicht

**Praxis:** Kräuterkunde, bäuerliche und industrielle Landwirtschaft, Einkaufen mit besonderem Blick, Kochpraxis

## Termine:

Dienstag,	06.10.2015,	17:00 – 18:00 Uhr
Dienstag,	13.10.2015,	18:00 – 22:00 Uhr
Dienstag,	20.10.2015,	18:00 – 22:00 Uhr
Dienstag,	27.10.2015,	18:00 – 22:00 Uhr
Dienstag,	03.11.2015,	18:00 – 22:00 Uhr
Dienstag,	10.11.2015,	18:00 – 22:00 Uhr
Dienstag,	17.11.2015,	18:00 – 22:00 Uhr
Dienstag,	24.11.2015,	18:00 – 22:00 Uhr
Dienstag,	01.12.2015,	18:00 – 22:00 Uhr
Dienstag,	08.12.2015,	18:00 – 22:00 Uhr
Dienstag,	15.12.2015,	18:00 – 22:00 Uhr
<b>Samstag,</b>	<b>16.01.2016,</b>	<b>10: 00 – 17:00 Uhr</b>
Dienstag,	19.01.2016,	18:00 – 22:00 Uhr
Dienstag,	26.01.2016,	18:00 – 22:00 Uhr
Dienstag,	02.02.2016,	18:00 – 22:00 Uhr
Dienstag,	16.02.2016,	18:00 – 22:00 Uhr
Dienstag,	23.02.2016,	18:00 – 22:00 Uhr
Dienstag,	01.03.2016,	18:00 – 22:00 Uhr
Dienstag,	08.03.2016,	18:00 – 22:00 Uhr
<b>Samstag,</b>	<b>19.03.2016,</b>	<b>10: 00 – 17:00 Uhr</b>
Dienstag,	22.03.2016,	18:00 – 22:00 Uhr
Dienstag,	29.03.2016,	18:00 – 22:00 Uhr
Dienstag,	05.04.2016,	18:00 – 22:00 Uhr
<b>Samstag,</b>	<b>23.04.2016,</b>	<b>10: 00 – 17:00 Uhr</b>

## Inhalt:

**Theorie:** Organisation und Struktur des Sports, Erste Hilfe, Sportbiologie, Vermittlung von Bewegung und Sport

**Praxis:** Kleine Spiele, Beweglichkeit/Dehnen, Ausdauer, Kraft, Koordination, Fitness und Gesundheit – Bewegung mit Musik, Entspannung, Aufwärmspiele, Wirbelsäulengymnastik, Training mit verschiedenen Geräten (Pezziball, Theraband), Training im Freien

## Termine:

Dienstag,	12.04.2016,	18:00 – 22:00 Uhr
Dienstag,	19.04.2016,	18:00 – 22:00 Uhr
Dienstag,	26.04.2016	18:00 – 22:00 Uhr
<b>Samstag,</b>	<b>30.04.2016</b>	<b>nach Vereinbarung</b>
Dienstag,	03.05.2016,	18:00 – 22:00 Uhr
Dienstag,	10.05.2016,	18:00 – 22:00 Uhr
Dienstag,	17.05.2016,	18:00 – 22:00 Uhr
<b>Samstag,</b>	<b>21.05.2016</b>	<b>nach Vereinbarung</b>
Dienstag,	24.05.2016,	18:00 – 22:00 Uhr
Dienstag,	31.05.2016,	18:00 – 22:00 Uhr

## VERANSTALTUNGSORTE

Theoretischer Unterricht (dienstags):

**Verein Multikulturell (Migrationsakademie)**

Praktischer Unterricht (samstags):

**Landessport-Center Tirol (beim Tivolistadion)**

**Exkursionen** nach Vereinbarung (Lebensmittel-, Kräuterkunde)

## **PARTNER**

- VHS Tirol
- Frauenklinik Innsbruck
- Gemeinde Fulpmes
- Sozial- und Gesundheitssprengel Telfs und Umgebung

## **KOOPERATIONSPARTNER**

- Land Tirol – Fachbereich Integration
- Land Tirol – Gruppe Gesundheit und Soziales
- Stadt Innsbruck
- Tiroler Gebietskrankenkasse
- avomed - Arbeitskreis für Vorsorgemedizin und Gesundheitsförderung in Tirol
- Sportunion Tirol
- Vitalakademie
- Integrationsforum Tirol
- Kindergärten / Schulen
- Eltern-Kind-Zentren Tirols

## **GEFÖRDERT VON:**



BUNDESMINISTERIUM  
FÜR GESUNDHEIT

Gesundheit Österreich  
GmbH



Fonds Gesundes  
Österreich

**TGKK**



**INNS'  
BRUCK**