

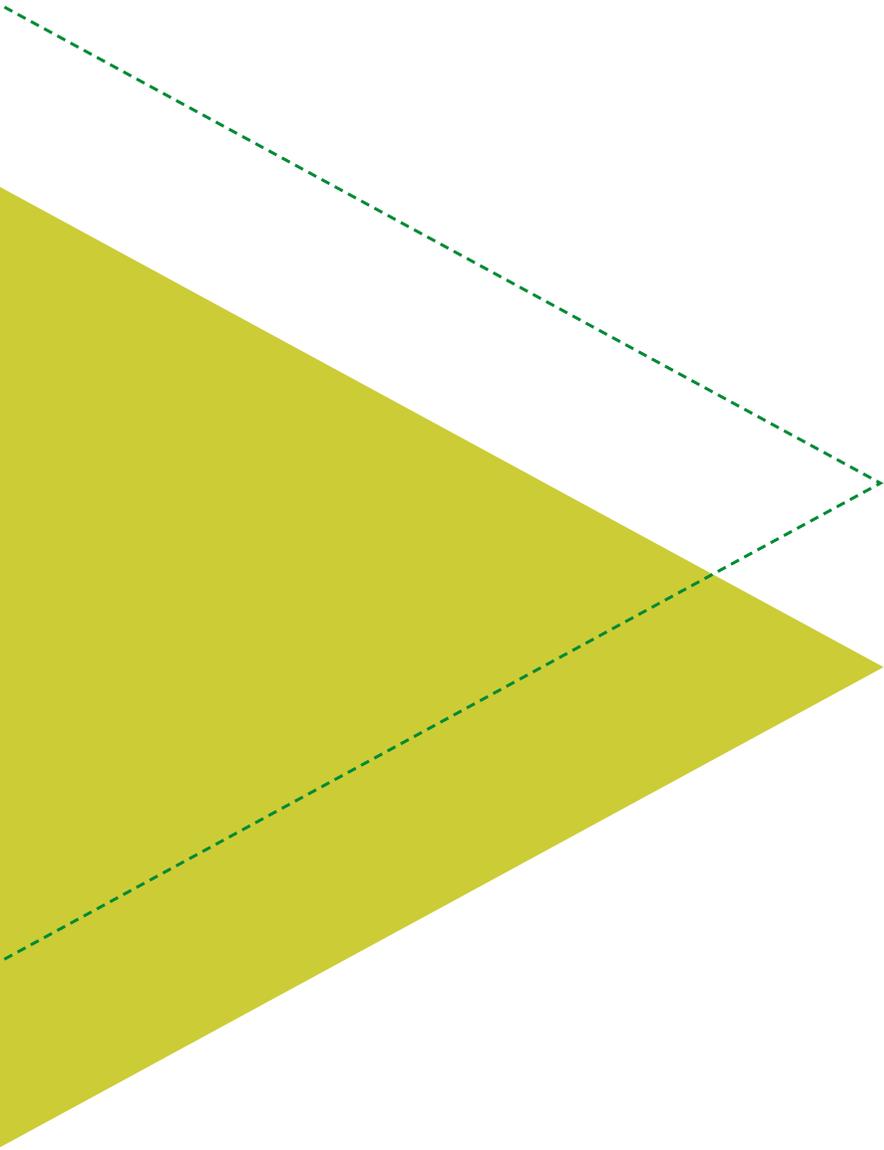


**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

# GESUNDHEIT ERLEBEN

Wir gestalten Gesundheit.





[Vorwort](#)

[Gesundheit im Quartier](#)

[Der AOK-Gesundheitsgutschein](#)

[Unsere Online-Kurse](#)

[Die AOK-Ernährungsberatung](#)

[Gesundheitsförderung in Kita und Schule](#)

[Gesundheitsförderung für Ihr Unternehmen](#)

[Selbsthilfe – ein starkes Netz](#)

[Kontakt](#)

## Wer nicht krank ist, ist gesund. Oder?

Unter Gesundheit versteht man gemeinhin mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit. Es geht darum, das eigene Leben mit einem möglichst hohen Grad an persönlicher Zufriedenheit zu gestalten und sinnvolle Entscheidungen für die eigene Gesundheit zu treffen. Dazu gehört zum Beispiel die Bereitschaft, für die eigene Gesundheit aktiv zu werden und sich über Gesundheit zu informieren. Im Fall einer Erkrankung oder Lebenskrise gehört aber auch dazu, die Fähigkeit zu entwickeln, die damit verbundenen Herausforderungen zu meistern. Ein aktives, positives Erleben des eigenen Körpers, wohltuende Phasen von Ruhe und Entspannung sowie der Genuss einer ausgewogenen Ernährung fördern das persönliche Wohlbefinden. Und auch eine aktive Teilhabe an der Gesellschaft und ein verlässliches Beziehungsumfeld leisten einen wichtigen Beitrag zum gesunden Leben. Dabei möchten wir Sie als Ihre Gesundheitskasse in Bremen und Bremerhaven gern unterstützen.

Mit unseren Programmen und Aktivitäten in Kindertagesstätten, Schulen und Betrieben sowie im unmittelbaren Wohnumfeld schaffen wir für jede Altersgruppe und Lebensphase Anreize für eine gesunde Lebensführung. Unser AOK-Gesundheitsgutschein bietet Ihnen die Möglichkeit, Aktivitäten für die Gesundheit ganz leicht in den Alltag zu integrieren, indem Sie kostenfrei an Gesundheitskursen in Ihrer Nähe teilnehmen können. Auch das Thema gesunde Ernährung ist bei uns in guten Händen. Mit der Förderung der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe im Land Bremen bieten wir Betroffenen und Angehörigen zudem Unterstützung und Hilfe beim Umgang mit Erkrankungen und Suchterfahrungen.

In dieser Broschüre finden Sie eine Übersicht über unsere Präventionsangebote und -aktivitäten im Land Bremen. Ein für Sie passendes Angebot können Sie so ganz leicht entdecken. Viel Spaß dabei!



Olaf Woggan, Vorstandsvorsitzender AOK Bremen/Bremerhaven

DIREKT VOR ORT

# GESUNDHEIT IM QUARTIER

Der Stadtteil, das Wohnquartier, also dort, wo Menschen ihren Lebensmittelpunkt haben, sollte ein Ort des Wohlfühlens und der Gesundheit sein. Als größter Gesundheitsversorger im Land Bremen ist es uns ein wichtiges Anliegen, in Bremen und Bremerhaven eine lebenswerte und gesunde Stadt aktiv mitzugestalten.

Uns geht es um Nähe und die Förderung von Gesundheit in der Region. Dafür haben wir ein enges Netz von Kooperationen geschlossen. Dazu gehören zum Beispiel unsere [AOK-Gesundheitspartner](#), bei denen Sie in Ihrer Nachbarschaft kostenfrei an Kursen teilnehmen können. Mit Sportvereinen wie zum Beispiel dem [TuS Huchting](#), dem [OSC Bremerhaven](#) oder dem [SV Werder Bremen](#) haben wir engagierte Akteure an unserer Seite. Mit dem [Hood Training](#) für Jugendliche, mit [Bewegungsangeboten im Park](#) für ältere Menschen oder der Förderung von [Schwimmkursen](#) oder dem [Erlernen von Fahrradfahren für Frauen](#) bringen wir die Menschen wohnortnah auf vielfältige Weise in Bewegung.

[Gesundheitstage für Jung und Alt](#) oder auch unsere [AOK-KochWerkstatt](#) sind Angebote, mit denen wir ebenfalls im Quartier präsent sind.

Sind Sie auf der Suche nach Anregungen, wie Sie die Gesundheit der Menschen in Ihrem Quartier fördern können, oder haben Sie schon eine Projektidee? Prima! Wir stehen Ihnen gern mit Beratung und tatkräftiger Unterstützung zur Seite. [Sprechen Sie uns an!](#)

Mit der Förderung des Projektes [Gesunde Quartiere in Bremen und Bremerhaven](#) ist es uns gelungen, zahlreiche Akteure im Land Bremen für nachhaltige Gesundheitsaktivitäten in den Stadtteilen zu motivieren. Die Broschüre [„Gesundheit gehört in jedes Quartier“](#) bietet hierfür viele Anregungen und praktische Beispiele. Auch mit unseren elf Geschäftsstellen in Bremen und Bremerhaven und mit persönlichen und verlässlichen Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartnern sind wir ganz in Ihrer Nähe.

Die Gesundheit fördern wir da, wo unsere Versicherten leben: Das ist das Ziel, für das wir uns jeden Tag engagieren.

## Kontakt

Gesundheitsförderung im Quartier:  
[Astrid Gallinger](#), T 0421 1761-28111,  
[astrid.gallinger@hb.aok.de](mailto:astrid.gallinger@hb.aok.de)

Kooperation mit Sportvereinen:  
[Carolin Lubczyk](#), T 0421 1761-28004,  
[carolin.lubczyk@hb.aok.de](mailto:carolin.lubczyk@hb.aok.de)



KURSE IN IHRER NÄHE



# DER AOK- GESUNDHEITS- GUTSCHEIN

Wie und wo in meiner Nähe kann ich am besten etwas für meine Gesundheit tun? Ihre Gesundheitskasse hat darauf eine Antwort: Der **AOK-Gesundheitsgutschein** gibt Ihnen die Möglichkeit, zweimal pro Jahr kostenfrei an einem der vielen attraktiven Kurse teilzunehmen. In Zusammenarbeit mit unseren AOK-Gesundheitspartnern bieten wir Ihnen qualitätsgeprüfte Kurse an, die mit dem Qualitätssiegel „Deutscher Standard Prävention“ der „Zentralen Prüfstelle Prävention“ (ZPP) ausgezeichnet sind.

Sie profitieren von einer großen Auswahl. Kraftausdauertraining in der City, Aquafitness in Huchting, Progressive Muskelentspannung in Blockdiek, Functional Training in Bremerhaven, Rückenfit in der Neustadt – bestimmt ist für Sie das Richtige dabei. Und das ganz in Ihrer Nähe! Eine Angebotsauswahl unserer AOK-Gesundheitspartner in Ihrer Nähe finden Sie [hier](#).

Die Kurse richten sich grundsätzlich an gesunde Personen, die etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Bei aktuellen gesundheitlichen Beschwerden halten Sie bitte zunächst Rücksprache mit Ihrem Arzt.



## Und so geht's:

1. Fordern Sie Ihren AOK-Gesundheitsgutschein [hier](#) an.  
Alternativ bekommen Sie ihn persönlich in unseren Geschäftsstellen oder unter  
T 0421 1761-77150 (Bremen) bzw.  
T 0471 16-77150 (Bremerhaven).
2. Suchen Sie sich [hier](#) den Kurs aus, der zu Ihnen passt.  
Natürlich beraten wir Sie gern dazu.
3. Auf der Website finden Sie den Kontakt zum jeweiligen Gesundheitspartner. Einfach anmelden, dann kann es losgehen! Ihren AOK-Gesundheitsgutschein geben Sie zu Beginn des Kurses bei unserem Gesundheitspartner ab.

**Wichtig:** Der Kurs ist für Sie kostenfrei, wenn Sie an mindestens 80 Prozent der Kurseinheiten teilnehmen. Andernfalls ist der Gesundheitspartner berechtigt, Ihnen die Kosten in Rechnung zu stellen.

## Gesundheitskurse anderer Anbieter

Finden Sie bei unseren Gesundheitspartnern kein passendes Kursangebot in Ihrer Nähe, können Sie aus weiteren qualitätsgeprüften Gesundheitskursen anderer Anbieter wählen. Wir erstatten Ihnen zweimal pro Kalenderjahr 80 Prozent der Kosten bis zu einer Höhe von maximal 110 Euro pro Kurs. Auch hier gilt: Für die Erstattung müssen Sie an mindestens 80 Prozent der Kurseinheiten teilnehmen. Bitte rufen Sie uns vor Kursbeginn an, um eine mögliche Kostenerstattung abzuklären.

### Werden Sie AOK-Gesundheitspartner!

Sie leiten ein Fitnessstudio oder bieten Präventionskurse an? Dann werden Sie Gesundheitspartner der AOK Bremen/Bremerhaven! Sie profitieren gleich mehrfach von der Zusammenarbeit: Wir unterstützen Sie, indem wir Ihre Angebote aktiv unseren Versicherten vorstellen. Sie können sowohl die qualitätsgeprüften AOK-Kurskonzepte nutzen als auch eigene Kurse anbieten. Über den Gesundheitsgutschein nehmen unsere Versicherten kostenfrei daran teil. Nach Kursbeendigung rechnen Sie den Gutschein ganz bequem mit uns ab. Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

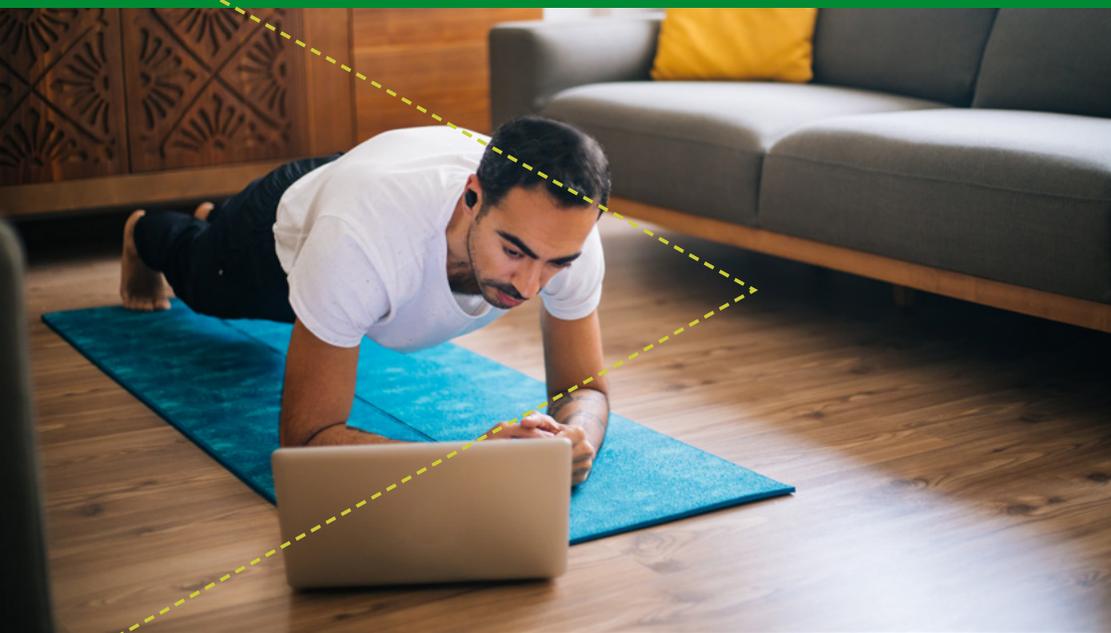
Ihre Ansprechpartnerin bei der  
AOK Bremen/Bremerhaven:  
**Katrin Acar, T 0421 1761-28101,**  
[katrin.acar@hb.ok.de](mailto:katrin.acar@hb.ok.de)



ANGEBOTE FÜR ZU HAUSE

# UNSERE ONLINE-KURSE

Ich hab zu wenig Zeit: Manchmal ist ein voller Alltag der größte Hinderungsgrund, an Kursen teilzunehmen. Deshalb haben wir ein Angebot aus [Online-Kursen](#) entwickelt, mit deren Hilfe Sie sich ganz entspannt zu Hause für Ihre Fitness engagieren können. Wann Sie wollen, wie Sie wollen. Sie profitieren von der Flexibilität ständig verfügbarer Online-Inhalte, die Sie sicher und professionell zum jeweiligen Ziel führen. Natürlich sind die Programme für unsere Versicherten kostenfrei. Starten Sie noch heute in ein gesünderes Leben!



## LAUFEND IN FORM

Im eigenen Tempo zum Erfolg

„Laufend in Form“ ist ein Trainingsprogramm über sechs Monate, das exakt auf Sie und Ihre Bedürfnisse zugeschnitten wird. Sie tragen online Ihren Trainingsfortschritt ein und bekommen von unserem Expertenteam Feedback sowie konkrete Tipps für Ihre nächsten Trainingseinheiten.

→ [Alle Infos](#)

## RÜCKENAKTIV

Weniger Schmerzen, mehr Beweglichkeit

„Rückenaktiv“ bietet Ihnen ein individuelles Trainingsprogramm, mit dem Sie Ihre Gesundheit und Fitness verbessern und so Rückenschmerzen vorbeugen können. Zudem unterstützen wir Sie mit Hintergrundwissen und Expertentipps rund um das Thema Rücken.

→ [Alle Infos](#)

## RAUCHFREI

Endlich Nichtraucher werden

Dieses Programm führt Sie behutsam in Richtung letzter Zigarette. In acht Wochen, mit genau auf Sie abgestimmten Inhalten. Warum rauche ich? Was sind die Muster meiner Nikotinabhängigkeit? Die Einheiten geben Ihnen Klarheit und machen Angebote für neue Rituale und Entspannungsmethoden.

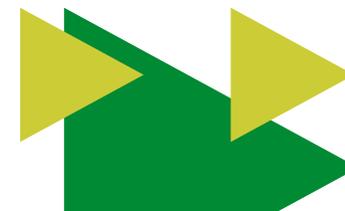
→ [Alle Infos](#)

## GESUND ABNEHMEN

Körper in Balance

In diesem 12-wöchigen Kurs erfahren Sie, wie Sie dauerhaft und gesund Gewicht verlieren. Und das mit geringem Zeitaufwand. Eine lizenzierte Lebensmitteldatenbank mit Nährwertangaben unterstützt Sie beim Einkaufen. Sie lernen, Ihre Mahlzeiten ausgewogen und flexibel zu gestalten – ganz ohne Verbote.

→ [Alle Infos](#)



APPETIT AUF EINE VERÄNDERUNG

# DIE AOK- ERNÄHRUNGS- BERATUNG

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist wichtig für ein vitales Leben. Welche Lebensmittel sind die richtigen für eine gesunde Ernährung? Wie kann ich langfristig mein Gewicht reduzieren? Worauf muss ich achten, wenn ich zum Beispiel einen Diabetes oder eine Allergie habe? Wie gelingt es, Ernährungsempfehlungen möglichst dauerhaft in meinen Lebensalltag zu integrieren? Fragen rund um das Thema gesunde Ernährung, die wir Ihnen gern beantworten. Mit fachlichen Informationen und praktischen Tipps.



## Kurse in Ihrer Nähe

Wir bieten Ihnen Kurse rund um Fragen der richtigen Ernährung sowie zur Gewichtsabnahme an. Sie erfahren in dem inspirierenden Miteinander einer Gruppe, wie Sie ungünstige Ernährungsgewohnheiten ablegen und dauerhaft gesünder essen – fettarm, ausgewogen und lecker. Sie bekommen fachliche Informationen, die Lust auf eine gesunde Ernährung machen und zur nachhaltigen Gewichtsabnahme animieren, bei der die Vielfalt und der Genuss im Mittelpunkt stehen.

## Der AOK-Gesundheitsgutschein

Unser Tipp: Mit Ihrem persönlichen AOK-Gesundheitsgutschein nehmen Sie kostenfrei an den Ernährungskursen unserer Gesundheitspartner teil.

## Individuelle Ernährungsberatung

Wir alle wissen es natürlich: Eine gesunde Ernährung ist eine wichtige Voraussetzung für unsere Gesundheit und ein langes Leben. Wenn wir ausgewogen essen und trinken, beugen wir vielen Krankheiten vor und schaffen die Grundlage, uns einfach gut zu fühlen. Aber das gelingt nicht immer. Da gibt es zum Beispiel lieb gewonnene Gewohnheiten oder erlernte Vorlieben für (eher ungesunde) Lebensmittel, die auf Dauer unser Wohlbefinden beeinflussen. Aber auch das Leben ist nicht immer einfach, vielleicht essen wir auch, weil wir Trost suchen. Die AOK-Ernährungsberatung ist an Ihrer Seite, wenn Sie etwas an Ihren Ernährungsgewohnheiten verändern müssen und möchten, zum Beispiel wegen Übergewicht, Diabetes oder Allergien.

**UNSER TIPP:** [Hier](#) finden Sie viele Anregungen und nützliche Informationen rund um das Thema gesunde Ernährung. Jetzt reinschauen!



---

### Kontakt

In Bremen: T 0421 1761-77150

In Bremerhaven: T 0471 16-77150

VON KLEIN AUF FIT

# GESUNDHEITS- FÖRDERUNG IN KITA UND SCHULE

Im Kita- und Schulalltag werden die Weichen für das gesunde Aufwachsen unserer Kinder gestellt. In Ihrer täglichen Arbeit in der Schule und in der Kita begleiten Sie die Kinder auf ihrem Weg ins Leben. Diese wertvolle Arbeit unterstützen wir in vielfacher Weise. Gemeinsam mit Expert/-innen haben wir zahlreiche Präventionsprogramme entwickelt.

Sie haben eigene Ideen zur Gesundheitsförderung in Ihrer Gruppe oder Klasse? Dann melden Sie sich gern bei  
Lisa Zwiazek | T 0421 1761-28110 | [lisa.zwiazek@hb.aok.de](mailto:lisa.zwiazek@hb.aok.de)



# JOLINCHENKIDS – FIT UND GESUND IN DER KITA

Mit unserem Gesundheitsprogramm [JolinchenKids – fit und gesund in der Kita](#) rund um Ernährung, Bewegung und seelisches Wohlbefinden gehen Kita-Kinder auf Entdeckungsreise. Gemeinsam mit Jolinchen, dem kleinen Drachenkind, reisen die Kinder ins [Gesund-und-lecker-Land](#), in den [Fit-mach-Dschungel](#) und auf die Insel [Fühl mich gut](#). So erleben die Kita-Kinder und Jolinchen gemeinsam spannende Abenteuer und probieren viel Neues aus. Sie entdecken gesundes Essen, das lecker schmeckt, kommen in Bewegung, erkennen ihre Stärken und spüren: Ich bin ein tolles Kita-Kind!

## Wer kann mitmachen?

[JolinchenKids](#) richtet sich an alle Kitas mit Kindern im Alter von bis zu 6 Jahren. Die Teilnahme ist für Kitas kostenfrei.

## Was ist das Besondere?

[JolinchenKids](#) lässt sich flexibel an die Bedürfnisse jeder Kita anpassen. Erfahrungen aus der Praxis zeigen: Die Herangehensweise an das Thema Gesundheit ist vielfältig, jede Kita setzt individuelle Schwerpunkte – je nach den Gegebenheiten vor Ort und den Anforderungen der Kinder und ihrer Eltern. Mit unserer Unterstützung gestalten Erzieher/-innen sowie Eltern gemeinsam das zu ihrer Einrichtung passende Programm. Die Materialien sind im Kita-Alltag leicht einzusetzen. Zudem bieten wir den Erzieher/-innen auch Schulungen und Workshops an.

[JolinchenKids](#) bezieht die Eltern von Anfang an mit ein. Eltern sind Vorbilder. Kinder werden entscheidend durch die Familie, d. h. durch die Einstellungen und das Verhalten ihrer Eltern geprägt.



Deshalb beziehen wir die Eltern von Anfang an mit ein – durch gemeinsames Erleben von Gesundheitsförderung in der Kita und leicht umsetzbare Anregungen für den Familienalltag zu Hause.

**JolinchenKids** fördert die Gesundheit der Erzieher/-innen. Der Kita-Alltag fordert von den Erzieher/-innen Energie und Durchhaltevermögen, die körperliche und vor allem psychische Belastung ist hoch. Wir unterstützen Sie deshalb auf Wunsch bei der Umsetzung eines Lebensstils, der ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden verbessert.

[Weitere Informationen](#)

---

Ihre Ansprechpartnerin bei der AOK Bremen/Bremerhaven:  
[Lisa Zwiazek](mailto:lisa.zwiazek@hb.aok.de) | T 0421 1761-28110 | [lisa.zwiazek@hb.aok.de](mailto:lisa.zwiazek@hb.aok.de)



## ANERKANNTER BEWEGUNGS- KINDERGARTEN

Kinder schon in der Kita in Bewegung zu bringen, ist unsere große Leidenschaft. Deshalb haben wir in Kooperation mit dem Bremer Turnverband, dem Landessportbund Bremen, der Bremer Sportjugend, der Senatorin für Kinder und Bildung, dem Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte und der Unfallkasse Bremen den [Anerkannten Bewegungskindergarten](#) initiiert. Unser Ziel: Wir suchen Bremer und Bremerhavener Kitas (für Kinder von 3 bis 6 Jahren), die verbindlich eine von qualifizierten Übungsleiter/-innen angeleitete regelmäßige Bewegungsstunde in ihre Tages- bzw. Wochenpläne integrieren möchten. Mit dem gezielten Angebot wird der zunehmenden Bewegungsarmut entgegengewirkt und die soziale, emotionale, motorische und gesundheitliche Entwicklung der Kinder gefördert.

Wir wollen die Kitas nicht allein lassen. Deshalb vermitteln wir im Rahmen des [Anerkannten Bewegungskindergartens](#) Partnerschaften zwischen Kitas und Sport- bzw. Turnvereinen, die ihre Räumlichkeiten und Kompetenzen zur Verfügung stellen. Die Kosten übernehmen die AOK Bremen/Bremerhaven und die Unfallkasse Bremen.

Das Programm bereichert den Kita-Alltag um tolle Aktivitäten – und zeigt Eltern bzw. Trägern gegenüber ein großes Engagement für die Gesundheit der Ihnen anvertrauten Kinder. Das Zertifikat [Anerkannter Bewegungskindergarten](#) ist drei Jahre gültig und wird online beantragt.

---

### Kontakt

[Bremer Turnverband](#) | T 0421 326592 | [info@bremer-turnverband.de](mailto:info@bremer-turnverband.de)





## HENRIETTA & CO. – GESUNDHEIT SPIELEND LERNEN

Grundschüler/-innen in spielerischer Weise eine eigene Gesundheitskompetenz vermitteln: Das ist das Ziel des Präventionsprogramms [Henrietta & Co. – Gesundheit spielend lernen](#). Die Theaterstücke, deren Hauptfigur die Grundschülerin Henrietta

ist, behandeln verschiedene Aspekte der Kindergesundheit. Henrietta ist neugierig, selbstbewusst, frech und clever, manchmal schüchtern. Sie stellt Fragen und geht gemeinsam mit ihrem Freund Quassel, einem sprechenden Kochlöffel, auf abenteuerliche Suche nach Antworten.

Nach dem Theaterbesuch ist klar: Gesundheit macht Spaß und ist spannend! In unserem anschließenden als Lehrerfortbildung anerkannten Workshop werden der pädagogische Ansatz sowie einzelne Bausteine des Programms vorgestellt. Das umfangreiche, für den fächerübergreifenden Einsatz konzipierte Material wird im Detail gezeigt und ausprobiert. Daneben bleibt natürlich Zeit für Fragen, Austausch und Anregungen. Alle Materialien sind erlebnisorientiert und folgen dabei konsequent dem Grundsatz „spielend lernen!“.

Die Kosten für den Theaterbesuch, das umfangreiche und didaktische Lern- und Spielmaterial, das in den Schulen verbleibt und dort weiter genutzt werden kann, sowie die Informationsangebote für Lehrkräfte und Eltern übernimmt die AOK Bremen/Bremerhaven.

---

[Weitere Informationen finden Sie hier.](#) Bei Fragen erreichen Sie uns unter unserer Hotline-Nummer: **0221 27222-13** in der Zeit von 9.30 Uhr bis 13.30 Uhr oder per E-Mail unter: [kindertheater@aok.de](mailto:kindertheater@aok.de)





Im Rahmen des Programms bauen die Schüler/-innen auf dem eigenen Acker direkt an ihrer Schule bis zu 30 Gemüsearten an. Durch den Anbau, die Ernte, das Verarbeiten und die Vermarktung erlernen die Kinder landwirtschaftliches Grundwissen und entwickeln ein Verständnis für natürliche Abläufe. Die GemüseAckerdemie wird in das Lehrangebot der Schule integriert und von einer Lehrperson der Schule geleitet. [Ackerdemia](#) unterstützt die Schulen organisatorisch und fachlich (zum Beispiel bei der Anbauplanung, mit Weiterbildungen und wöchentlichen Newslettern), sodass auch Lehrer/-innen ohne gärtnerische Vorkenntnisse das Programm umsetzen können. Eltern und Ehrenamtliche werden ebenfalls eingebunden, um eine Verstärkung in den Familien und im Umfeld der Kinder zu erreichen. Der Acker wird für mehrere Jahre angelegt, jährlich können neue Klassen teilnehmen.

Mithilfe von Bildungsmaterialien, die sich inhaltlich und methodisch eng an der BNE (Bildung für nachhaltige Entwicklung) orientieren, werden den Schüler/-innen Grundkenntnisse über Anbau und Pflege von Gemüse sowie globale Zusammenhänge und Auswirkungen von Produktion und Konsum vermittelt.

---

[Mehr Informationen finden Sie hier](#)



## GEMÜSEACKERDEMIE – ACKERSCHULE

Immer weniger Kinder wissen, wo ihre Lebensmittel herkommen. Noch weniger haben selbst einmal Gemüse angebaut. Mit der Förderung des innovativen Bildungsprogramms [GemüseAckerdemie – AckerSchule](#) des gemeinnützigen Vereins Ackerdemia e. V. hat sich die AOK das Ziel gesetzt, die Wertschätzung der Kinder für Natur und Lebensmittel zu steigern sowie ein Bewusstsein für gesunde Ernährung zu schaffen.



FITTES TEAM

# GESUNDHEITS- FÖRDERUNG FÜR IHR UNTERNEHMEN

Als größter Krankenversicherer im Land Bremen betreut die AOK Bremen/Bremerhaven rund 17.500 der rund 22.000 Bremer und Bremerhavener Arbeitgeber/-innen. Sie alle entwickeln ihre Unternehmen jeden Tag mit großem Einsatz und viel Leidenschaft ein wenig weiter. Um am Markt bestehen zu können, sind natürlich gute Produkte und Dienstleistungen ein wichtiger Schlüssel. Doch der nachhaltige Erfolg hat vor allem eine Voraussetzung: **gesunde und zufriedene Mitarbeiter/-innen**. Als die Gesundheitskasse sind wir hier der starke Partner der bremischen Wirtschaft. Wir haben das Know-how, die Instrumente und die Kapazitäten, um individuell zu beraten und praktische Lösungsvorschläge, zum Beispiel für die Gesundheit im Betrieb, zu machen.



## Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)

Digitalisierung, immer größerer Wettbewerbsdruck, demografischer Wandel: Jedes Unternehmen steht aktuell vor großen Herausforderungen. Die Folgen sind nicht selten Überforderung und Motivationsverlust und – daraus resultierend – steigende krankheitsbedingte Fehlzeiten im Team. Längst hat die moderne Wirtschaft begriffen, dass die Gesundheitsförderung des Teams zu einem immer wichtiger werdenden Faktor für nachhaltigen Erfolg wird. Wir helfen Ihnen, den zunehmenden Belastungen zu begegnen: Auf der Grundlage von eingehenden Analysen der gesundheitlichen Situation in Ihrem Unternehmen/Betrieb entwickeln wir gemeinsam mit Ihnen ein ganz genau auf Ihre Situation abgestimmtes Betriebliches Gesundheitsmanagement.

**UNSER TIPP:** Viele Menschen leiden an Rückenproblemen. Genau hier setzt das interaktive vierwöchige AOK-Online-Programm [Rückenaktiv im Job](#) an. Wir helfen Ihnen, Ihre persönlichen Belastungsfaktoren zu erkennen, und geben Ihnen Tipps, wie Sie diese am Arbeitsplatz und in der Freizeit ausgleichen können.

Der Erfolg und die Nutzungspotenziale eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements sind u. a. im iga-Report „Wirksamkeit und Nutzen arbeitsweltbezogener Gesundheitsförderung und Prävention“ wissenschaftlich nachgewiesen: Die Leistungsfähigkeit steigt, das Engagement der Mitarbeiter/-innen wächst, das Betriebsklima verbessert sich.

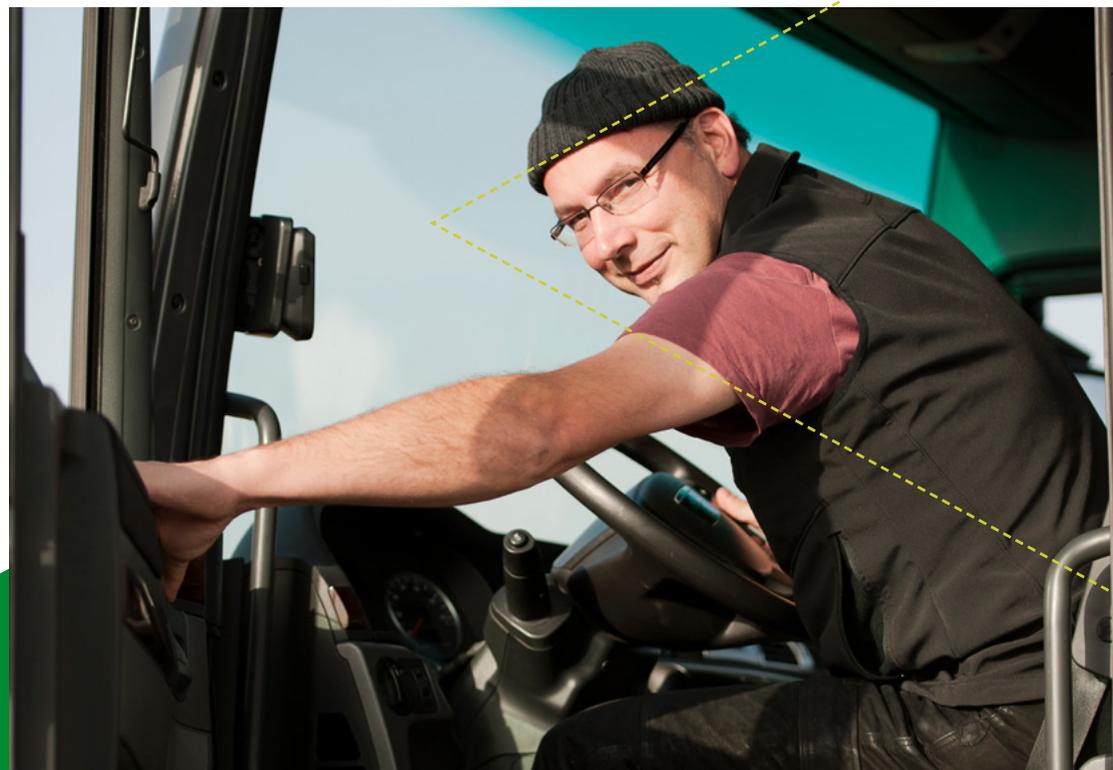
Auf unserer [Website](#) geben wir Ihnen einen ersten Überblick, was wir für Ihr Unternehmen tun können. Zudem finden Sie hier weitere spannende Angebote – zum Beispiel ein Online-Seminar zu den Vorteilen der Betrieblichen Gesundheitsförderung, einen Podcast zu verwandten Themen und viele Infos, die zum Beispiel in Krisenzeiten ganz praktisch helfen.

## Full Service für Ihre Sozialversicherung

Über das Betriebliche Gesundheitsmanagement hinaus machen wir Ihnen und Ihrem Team viele attraktive Angebote für die Gesundheit. Große Mitmachaktionen wie [Mit dem Rad zur Arbeit](#), [kostenfreie Gesundheitskurse](#) und [Bonusprogramme, Spezialtarife in Fitnessstudios](#) – mit der AOK Bremen/Bremerhaven sind Sie in Sachen Gesundheit optimal aufgestellt.

**UNSER TIPP:** Mit dem Programm [Gesund führen](#) unterstützen wir Führungskräfte dabei, ihr Führungsverhalten zu reflektieren und zu verbessern, die eigene Gesundheit zu stärken und dafür zu sorgen, dass Mitarbeiter/-innen gesund und leistungsfähig bleiben.

Ihre Ansprechpartnerin bei der AOK Bremen/Bremerhaven:  
**Birgit Pharao**, T 0421 1761-20004, [birgit.pharao@hb.aok.de](mailto:birgit.pharao@hb.aok.de)



GEMEINSAM GESUND

# SELBSTHILFE – EIN STARKES NETZ

Die organisierte Selbsthilfe ist ein fester Bestandteil unseres gesundheitlichen Versorgungssystems. Der Austausch von Wissen und Erfahrungen unterstützt betroffene Menschen und deren Angehörige im Umgang mit chronischen Erkrankungen, Suchterfahrungen, bei seelischen Krankheitsbildern oder Behinderungen. Aus der eigenen Betroffenheit heraus können sich Kräfte und Wege entwickeln, die das Selbstbewusstsein stärken und damit positive Wirkungen auf die persönliche Lebensqualität und die Gesundheit haben. Deshalb unterstützt die AOK seit mehr als 30 Jahren die Selbsthilfe finanziell und organisatorisch.



## Wie unterstützt die AOK Selbsthilfegruppen?

Angebote der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe basieren auf dem freiwilligen Zusammenschluss von Menschen in Gruppen. Charakteristisch für das Selbsthilfeprinzip sind der regelmäßige und selbstbestimmte Austausch und die gemeinsame Suche nach Lösungen für die eigene Lebenssituation.

Ein Selbsthilfefzusammenschluss muss bestimmte Voraussetzungen erfüllen, um Fördermittel zu erhalten. Eines unserer wichtigen Anliegen ist es, Selbsthilfestrukturen und -aktivitäten zu unterstützen, die für die Betroffenen leicht zugänglich sind und die sich durch eine neutrale und unabhängige Ausrichtung auszeichnen.

Sie haben Fragen zur gesundheitsfördernden Selbsthilfe? Dann informieren Sie sich gern bei uns über die Möglichkeiten und Voraussetzungen einer Förderung für Selbsthilfegruppen und -organisationen. [Weitere Informationen finden Sie hier](#)

Ihre Ansprechpartnerin bei der AOK Bremen/Bremerhaven:  
Astrid Gallinger | T 0421 1761-28111 | [astrid.gallinger@hb.aok.de](mailto:astrid.gallinger@hb.aok.de)

# WIR SIND FÜR SIE DA

Sie erreichen uns an sieben Tagen die Woche rund um die Uhr über unsere Service-Telefone oder online:

## Bremen

T 0421 17610

[info@hb.aok.de](mailto:info@hb.aok.de)

## Bremerhaven

T 0471 160

[aok.de/bremen](http://aok.de/bremen)

Sie haben wenig Zeit? Dann nutzen Sie auch gern unseren Terminservice: T 0421 1761-77777

## DAS MACH ICH SCHNELL ONLINE

### Kennen Sie unsere Online-Geschäftsstelle?

Dort können Sie sich zum Beispiel Rechnungen im Rahmen des Programms 750 € PLUS erstatten lassen, Krankschreibungen einreichen, persönliche Daten ändern und vieles mehr.

→ [Hier entlang!](#)

## Geschäftsstellen in Ihrer Nähe

### Bremen

#### Hauptgeschäftsstelle

Bürgermeister-Smidt-Straße 95  
28195 Bremen

#### Vegesack

Gerhard-Rohlfis-Straße 65a  
28757 Bremen

#### Blumenthal

Lüssumer Straße 1  
28779 Bremen

#### Bremen-Universität

Bibliothekstraße 7  
28359 Bremen

#### Gröpelingen

Heeslinger Straße 8  
28239 Bremen

#### Überseestadt

Konsul-Smidt-Straße 85  
28217 Bremen

#### Huchting

Kirchhuchtinger Landstraße 85  
28259 Bremen

#### Ellener Hof

Pawel-Adamowicz-Straße 2a  
28327 Bremen

### Bremerhaven

#### Regionaldirektion

Columbusstraße 1  
27570 Bremerhaven

#### Speckenbüttel

Debstedter Weg 9  
27578 Bremerhaven

#### Hafen

Franziusstraße 79  
27568 Bremerhaven

