



**PRÄVENTION AUF  
DEN PUNKT**  
GEMEINSAM FÜR GESUNDHEIT

## Impulse für die Kita-Praxis – Im Fokus: Ihre Gesundheit

Eine kostenfreie Online-Reihe mit Impulsen zur Gesundheitsförderung von Fachkräften in der Kita

Die Zeiten der Corona-Pandemie haben insbesondere den Fachkräften in Einrichtungen der Kindertagesbetreuung enorm viel abverlangt. Dabei ist das Wissen zur Gestaltung eines gesundheitsförderlichen Alltags den allermeisten Fachkräften bekannt – nur fehlt es in der Umsetzung zu oft an Zeit und Ressourcen. Mit dieser Online-Reihe wollen wir Impulse geben, vorhandenes Wissen zu aktivieren und gesundheitsfördernde Maßnahmen für sich, den Kita-Alltag sowie letztlich für die Kinder einzusetzen.

**Dienstag, 11.10.2022**

**13:00 - 15:00 Uhr**

**Heike Seewald-Blunert**

Erzieherin  
Dipl.-Sozialpädagogin (FH)  
Lerntherapeutin  
Yogalehrerin  
Burkhardtsdorf

### Gesundheitsquickies für den Alltag

In diesem Impuls gibt es praktische Übungen zur Prävention und Gesunderhaltung – von Stille über Bewegungsübungen oder Meditation. Kleine Impulse, die sich gut in den Alltag einbauen lassen und sowohl entspannend als auch anregend wirken – je nachdem, in welcher Situation Sie sich befinden. Heike Seewald-Blunert wird die Übungen auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden anpassen und situationsbezogen einsetzen.

**Donnerstag, 03.11.2022**

**13:00 - 15:00 Uhr**

**Romy Wöhlert**

KVL-Projektleiterin SO-SERVE  
KINDERVEREINIGUNG Leipzig e. V.

**Tina Apitz**

KVL-Fachkoordinatorin Kita  
KINDERVEREINIGUNG Leipzig e. V.

### Digitale Alltagsorganisation – ein Praxisbeispiel

Können Sie ad hoc formulieren, wie viele Listen und Zettel Sie regelmäßig im Kita-Alltag einsetzen und ausfüllen? Lässt sich der Kita-Alltag vereinfachen, indem wir mittels Prozessoptimierung oder Digitalisierung dafür sorgen? Diesen Fragen geht das Modellprojekt SO-SERVE nach. Die KINDERVEREINIGUNG Leipzig e. V. ist für das Projekt Kooperationspartnerin und Romy Wöhlert und Kristina Apitz berichten aus der Praxis, welche Erfahrungen Kitas mit der Digitalisierung ihrer Abläufe gemacht haben, ob sie damit Ressourcen sparen und wie davon die Fachkräfte und letztlich auch die Kinder profitieren können.

**Donnerstag, 24.11.2022**

**13:00 - 15:00 Uhr**

**Sophia Linhart**

Dipl.-Sozialpädagogin (FH)  
Systemische Beraterin (DGSF)  
Supervisorin (SG)  
Dresden

### Stress lass nach! Ein Angebot zur Psychohygiene

Unter dem Motto „Nur wer gut für sich selbst sorgt, kann gut für andere sorgen“ wird Sophia Linhart Impulse zur Psychohygiene im Arbeitsbereich Kita und Kindertagespflege geben. Sie gibt Informationen zum Erkennen von belastenden Arbeitssituationen, Handlungsstrategien zur Erhaltung der psychischen Gesundheit und zum Aufladen des eigenen Akkus.

*Diese Veranstaltung ist ein Angebot zur Umsetzung des Präventionsgesetzes in Sachsen unter dem Dach P. SACHSEN und wird organisiert von der Landeskoordination „Überregionale Prozesssteuerung der Regionalstellen Gesundheitsförderung in der Kita zur Verbesserung gesundheitlicher Chancengleichheit“, Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit (KGC) Sachsen und der Informationsstelle Gesundheit in der Arbeitswelt für KMU.*



**PRÄVENTION AUF  
DEN PUNKT**  
GEMEINSAM FÜR GESUNDHEIT

## Zielgruppe

Pädagogische Fach- und Führungskräfte in Kindertageseinrichtungen und Kindertagespflege sowie bei deren Trägern

## Anmeldung

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Bitte melden Sie sich bis 10 Tage vor dem jeweiligen Veranstaltungstermin an, da die Anzahl der Plätze begrenzt ist.

Link zur Anmeldung:

[www.p-sachsen.de/event/](http://www.p-sachsen.de/event/)

Die Veranstaltung findet über die Online-Plattform WebEx statt. Sie benötigen dafür ein internetfähiges Endgerät mit Mikrofon und möglichst Kamera.

Den Zugangslink erhalten Sie ca. eine Woche vor der Veranstaltung per E-Mail.

### Margret Rudolph

Überregionale Prozesssteuerung der Regionalstellen  
Gesundheitsförderung in der Kita  
c/o Sächsische Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e. V.  
Telefon: 0351 501936-58  
E-Mail: rudolph@stfg.de

### Annekathrin Weber

Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit  
Lebenswelt Kita und Schule  
c/o Sächsische Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e. V.  
Telefon: 0351 501936-43  
E-Mail: weber@stfg.de

### Anja Maatz

Informationsstelle Gesundheit in der Arbeitswelt für kleine und  
mittlere Unternehmen (KMU)  
c/o Sächsische Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e. V.  
Telefon: 0351 501936-54  
E-Mail: gesund-betrieb@p-sachsen.de



Kooperationsverbund  
Gesundheitliche  
Chancengleichheit

Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES  
UND GESELLSCHAFTLICHEN  
ZUSAMMENHALT



Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

