

*Klara*  
miteinander | gesund | vor Ort

Klara' Leitbild ist...

das Zentrum eines regionalen, integrierten Gesundheitsnetzwerks mit Fokus auf Prävention, Gesundheitsförderung und -versorgung.

Dabei sind die Zielgruppen völlig unterschiedlich. Es geht um Gesundheitsförderung von Kindern & Jugendlichen. In Schulen, Vereinen oder der Freizeit.

Wir sehen moderne, digitale und etablierte Aktivitäten, die wann immer es möglich ist, kombiniert werden.

Oder wir uns in den Unternehmen mit unterschiedlichen Zielgruppen oder den Zielen der Unternehmen sichtbar machen und gute Lösungsansätze für Klein- und mittelständische Unternehmen bieten.

Für die Hidden Champions zeigen wir unsere Expertisen mit unseren eigens geschaffenen mobile Stores

-KLARA light -

Zugleich wollen wir die organisatorische Schnittstelle zwischen der medizinischen Versorgung und dem Sozialraum darstellen. Die Gesundheitsförderung durch Stärkung der individuellen Gesundheitskompetenz von Bewohnerinnen und Bewohnern, der Kommune und den Unternehmen mit Ihren Mitarbeitern spielt im Alltag von KLARA dabei eine ebenso große Rolle wie die gewünschte Zusammenarbeit mit Ärzte\*innen und weiteren Fachkräften sowie die langfristige Ausgabenreduzierung der Krankenkassen.

Wir sind ein junges und motiviertes Team. Die Arbeit wird bei uns von und mit der Basis gedacht, gelebt und mit sehr viel Engagement und Leidenschaft geführt.



# Bewegung

- Reha-Sport
- Blackroll Faszienkurse  
(Präventionskurs nach §20 SGB V)
- Training an Cube Sports Wand  
(Präventionskurs nach §20 SGB V)
- Rückenfit-Kurse
- Hado - die eSportart

## Zusätzlich:

- Individuelle Trainingsangebote
- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Weitere wechselnde digitale und stationäre Präventionskurse nach §20 SGB V
- Sportgerät- und Spielausleihe
- Kooperationen mit Schulen und Vereinen

KLARA unterstützt Euch - durch die Spezialisierung unserer Angebote gehen wir sehr gezielt auf Eure persönlichen Bedürfnisse, Anforderungen und Herausforderungen ein. KLARA ermöglicht Euch Bewegung, die (wieder) Spaß macht!



# Ernährung

- Kurse zur Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung  
(Präventionskurs nach §20 SGB V)
- Kurse zur Vermeidung und Reduktion von Übergewicht  
(Präventionskurs nach §20 SGB V)
- Ernährungsberatung nach §20 SGB V
- Interaktive Kochevents mit Kindern, Bürger:innen, Vereinen und Unternehmen
- Vorträge & Workshops

## Zusätzlich:

- Länderübergreifende Aktionen, z.B. gemeinsames Kochen per Liveschaltungen in verschiedene Länder
- Generationsübergreifende Angebote
- Wechselnde Vorträge und Workshops
- Weitere wechselnde digitale und stationäre Präventionskurse nach §20 SGB V

KLARA ermöglicht Euch individuelle Angebote, die speziell auf Eure Bedürfnisse abgestimmt sind. KLARA steht für gesunde Ernährung und die Freude am gemeinsamen Kochen, Essen und Austausch. In unseren Workshops ermöglichen wir Euch, Lebensmittel neu kennen und schätzen zu lernen - von klein auf.



# Stressmanagement

- Atemtherapie
- Yoga-Kurse
- Schlaf - Stresscoaching  
(Präventionskurs nach §20 SGB V)
- Medizinische Massagen
- Schulter-Nacken-Massage
- gesunder Schlaf

## Zusätzlich:

- Weitere wechselnde Angebote zu Stressmanagement und Entspannung
- Weitere wechselnde digitale und stationäre Präventionskurse nach §20 SGB V

KLARA unterstützt euch durch individuelle Angebote in den Bereichen Stressmanagement und Entspannung. Gemeinsam mit KLARA findet Ihr passende Lösungen für Eure persönlichen Anforderungen und Bedürfnisse.



# Diagnostik

- Antikörperstatustest
- Blutzuckermessungen
- Blutdruckmessungen
- Vital Check-up
- Herz-Kreislauf Check-up
- Physio Check-up
- weitere Blutanalyse

Zusätzlich:

- Verschiedene individuell abgestimmte Programme

KLARA bewirkt eine nachhaltige Prävention, basierend auf wirkungsvoller medizinischer Diagnostik. Unser Konzept zielt darauf ab, alle wichtigen körperlichen Funktionsbereiche medizinisch zu analysieren, die Funktionalität zu prüfen und mögliche Gesundheitsrisiken frühzeitig zu erkennen. So ermöglicht KLARA eine kontinuierliche Kontrolle, um bereits vorhandene Krankheiten nicht weiter fortschreiten zu lassen und mit Präventionsmaßnahmen entgegenzusteuern.



# Beratung Pflegeleistungen

- Klara berät euch zu Themen rund um Pflegeleistungen.

Hier können wir auf Mitarbeiter zurück greifen, die langjährige Erfahrungen haben, um die zustehenden Leistungen mit Ihnen zu besprechen.

- Wir arbeiten gemeinsam mit Pflegelots:innen & weiteren Fachkräften an einer individuellen Lösung für Euch und Eure Familien
  - Individuelle Beratung
  - Begleitung durch Pflegelotsen
  - \*... • Ansprechpartner\*in zu jeder Zeit



# Krankenkassenleistungen & Unterstützung

- Klara unterstützt Euch bei Themen rund um Leistungen der Krankenkasse und unterstützt in der Pflege.
- Das gilt dann für Bereiche der gesetzlichen Krankenversicherung und der Pflegekasse, wie
  - Rehabilitation
  - Kuren
  - Einstufung von Pflegegraden
  - Leistungserstattung
  - Hilfsmittelversorgung

Klara unterstützt Euch bei allen weiteren Fragen rund um die Erstattungsfähigkeit von Krankenkassenangeboten. Wir finden individuelle Lösungen, um Euren persönlichen Bedürfnissen, Anforderungen und Herausforderungen zu begegnen.



# Betriebliches Gesundheitsmanagement

- BGM Bedarfsanalyse
- Individualisierbare Beschäftigtenbefragung
- Gesundheitsanalyse
- Maßnahmen in den Themenfeldern der Vorsorge & Versorgen
- Begleitung & Kommunikation: Kommunikationspaket für hohe Teilnehmerquoten
- Mitarbeiter\*innen Check up
- Präventions & besondere Reisen
- Evaluation

Zusätzlich:

- Individuelle Angebote nach Absprache
- Modul 750
- Fragen Sie nach :





# Kommunales Gesundheitsmanagement

- Analysen & Beratung für kommunales Gesundheitsmanagement
- Analysen pflegebedürftiger Personen für Krankenkassen, Kommunen
- Kommunale Aktionen und Events
  - Laufchallenge #Versmoldläuft
  - Together Digital
  - So isst Europa
  - AZUBI Gesundheit
  - Spazieren gehen
  - radeln in OWL

## Zusätzlich:

- Angebote für bestimmte Bürger\*innen,
- Kinder
- Senior\*innen
- Familienangebote
- mobilitätseingeschränkte Angebote
- generationsübergreifend
- Vereine & Gruppen
- Schulen & KITAs



# Individuelles Gesundheitsmanagement

- Individuelle Coachings & Personal Training
- Schwerpunkt Lunge & Bronchien
- Körperanalysen
- Individuelle Beratung vor als auch nach ärztlichen Behandlungen
- Koordination von Behandlungsschritten
- Vermittlung an entsprechende Einrichtungen und Ansprechpartner:innen
- Angebot an telemedizinischer Lösungen

Zusätzlich:

- Individuelle Beratung nach Krankenhausaufenthalt
- Unterstützung / Weiterführung von Rehabilitation nach Maßnahmen oder Kuren
- Achtung Eltern! Diabetes.
- Achtung Eltern! Bewegungsmangel
- Achtung pflegende Angehörige! Wir sind an Eurer Seite. Beraten und unterstützen

# Pakete im KLARA

## Unsere Pakete für die Bürger\*innen

- Jahrespakete Erwachsene
- Jahrespakete Kinder & Jugendliche
- Präventionskurse SGB V §20
- individuelle Lösungen
- Rehasport
- Funktionssport
- Personal Training
- Beratungsleistungen

Preise und Erstattungsmöglichkeiten über die Krankenkasse erhalten Sie im KLARA

## Unsere Pakete für die Unternehmen

- Analysen
- Aktionstage Gesundheit
- Gesundheitswochen
- Jahrespaket Mitarbeiter\*innen
- Speziallösungen
- digitale Unterstützung
- Beratungsleistungen
- Modul 750

Preise und Erstattungsmöglichkeiten über die Krankenkasse erhalten Sie im KLARA

## Unsere Pakete für die Kommunen

- Unterstützung Pflege
- Gesundheitswochen
- Prävention in Schulen  
Ernährung & Bewegung
- Speziallösungen & Challenges
- digitale Unterstützung
- Modul 750
- Ehrenamt
- Diabetes & Schlaganfall Prävention
- Nachsorge



So  
isst...

Europa

# „So isst...“

## Saisonal



## Regional



## Traditionell





# Was uns verbindet...

Klara steht für **miteinander**,  
gemeinsam kochen, das Essen und gute Gespräche in Gemeinschaft genießen.  
Wir essen gemeinsam mit und für Europa!

Klara steht für **gesund**,  
wir lassen traditionelle, saisonale und regionale Gerichte, die von Generation zu Generation weitergegeben wurden, neu aufleben und kehren zum Ursprung der europäischen und unserer Kulinarik zurück.

Klara is(s)t **vor Ort**,  
an einem Tisch. Gemeinsam.

„So isst...Klara“

**Together Digital**

*Wir in Versmold*





- Weiterentwicklung der Ehrenamtsplattform durch Bürger\*innen
- Jugendliche
- digitaler Austausch
- darstellen von Traditionen
- eigene Datenbank und Mediathek aufbauen
- Sport, Musik, Kultur, Sprache
- Gemeinschaft
- Teilhabe

# Kontakt

[info@klara-gesundheitskiosk.de](mailto:info@klara-gesundheitskiosk.de)

**0800 664 - 7009**