

Für pflegende Angehörige und Menschen ab 65 Jahren:

Für mehr Gesundheit und Wohlbefinden

Remlingen. Welche Angebote braucht es, um die Gesundheit von pflegenden Angehörigen und Menschen ab 65 Jahren in der Gemeinde Remlingen-Semmenstedt zu stärken? Diese Frage beschäftigt die Freiwilligenagentur Elm-Asse seit 2021 im Rahmen des Projektes „Gesund Altern und Pflegen im Quartier“. Unter Beteiligung der Bürger wurden Bedürfnisse ermittelt, die als Grundlage für die Entwicklung neuer gesundheitsfördernder Angebote dienen.

Zur Bedürfniserhebung fand eine digitale Gesprächsrunde mit pflegenden Angehörigen und ein Austausch für Menschen ab 65 Jahren im Dorfgemeinschaftshaus in Remlingen statt. Dort überlegten die Bürger gemeinsam, welche Angebote und Strukturen es in der Gemeinde Remlingen-Semmenstedt für ein gesundes Altern und Pflegen braucht.

Auf dieser Basis entstand eine Veranstaltungsreihe für pflegende Angehörige und Menschen ab 65 Jahren zu Themen wie Achtsamkeit, gesunde Ernährung und Trittsicherheit. Die Teilnahme an den Angeboten der Veranstaltungsreihe ist kostenfrei.

Die erste Veranstaltung thematisiert in einem Vortrag den Umgang mit Stress für pflegende Angehörige. Mit steigendem Alter geht oftmals eine Pflegebedürftigkeit einher. Immer häufiger nehmen Familienmitglieder die Rolle pflegender Angehöriger ein und stellen sich so alltäglich den Herausforderungen der Vereinbarkeit von Pflege und (Berufs-)Alltag.



Unter der Beteiligung der Bürger der Gemeinde Remlingen-Semmenstedt ist nun im Projekt „Gesund Altern und Pflegen im Quartier“ eine Veranstaltungsreihe entstanden, die mit Wissen zu Themen wie Achtsamkeit, gesunder Ernährung und der Trittsicherheit zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden beiträgt.

Foto: pixabay

Um Stressfaktoren zu erkennen und diesen Belastungen zu begegnen, erhalten interessierte Teilnehmende in diesem Vortrag entsprechende Informationen sowie alltagstaugliche Übungen.

Der Vortrag „Umgang mit Stress“ findet am kommenden Mittwoch, 13. September um 17 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus Remlingen (Asseweg 20, 38319 Remlingen) statt.

Die weiteren Angebote der Veranstaltungsreihe sind ein Vortrag zur Ernährung im Alter für pflegende Angehörige und Menschen ab 65 Jahren und ein Trittsicher-Kurs für Menschen ab 65 Jahren zur Stärkung der eigenen Mobilität und Selbstständigkeit. Detailinformationen werden vorher bekannt

gegeben.

Die Veranstaltungsreihe wird im Rahmen des Projektes „Gesund Altern und Pflegen im Quartier“ durchgeführt. Das Projekt wird vom Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek) im Namen und Auftrag der Ersatzkassen bis Ende 2023 gefördert und von der Freiwilligenagentur Elm-Asse in Zusammenarbeit mit dem AWO-Bundesverband e. V. umgesetzt.

Anmeldungen für den ersten Vortrag zum Thema „Umgang mit Stress“ können mit Nennung von Namen und Telefonnummer bis zum 12. September bei der Freiwilligenagentur Elm-Asse unter 05336/9489500 oder info@engagiert-elmasse.de erfolgen.