

*Austausch für Bürgerinnen und Bürger ab 65 Jahren*

# Für ein gesundes Älterwerden

**Remlingen.** Möglichst lange gesund zu bleiben, das ist nicht nur das Ziel vieler Menschen, sondern auch von Gesundheitsförderung und Prävention. Speziell im Alter können gesundheitliche Belastungen und Einschränkungen eine größere Rolle spielen. Es ist jedoch bis ins hohe Alter möglich, die Gesundheit zu fördern, Krankheiten vorzubeugen und somit eine gute Lebensqualität zu erhalten. In einem Austausch mit Bürgerinnen und Bürgern soll gemeinsam überlegt werden, welche Veränderungen es in Remlingen-Semmenstedt braucht, um gesund alt werden zu können.

Der Austausch findet in Form einer Veranstaltung am 18. August, von 15 bis 18 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus Remlingen (Asseweg 20) statt. Alle Bürgerinnen und Bürger ab 65 Jahren sind herzlich

zu diesem Austausch eingeladen. Für Getränke und ein kleines Catering ist gesorgt.

Anmeldungen können mit Nennung von Namen und Telefonnummer am 15. August bei Anna Bussler unter 05336/9489503 oder [a.bussler@freiwillig-engagiert.de](mailto:a.bussler@freiwillig-engagiert.de) erfolgen.

Der Austausch wird im Rahmen des Projekts „Gesund Altern und Pflegen im Quartier“ durchgeführt. Das Projekt wird vom Verband der Ersatzkassen (vdek) im Namen und Auftrag der Ersatzkassen bis Ende 2023 gefördert und vom Kompetenzzentrum Freiwilligenmanagement Elm-Asse in Zusammenarbeit mit dem AWO Bundesverband umgesetzt.

Das Projekt zielt darauf ab, die Gesundheit von älteren Menschen und pflegenden Angehörigen durch den Auf- und Ausbau

gesundheitsfördernder Strukturen zu fördern. Hierfür sollen die Lebensbedingungen und Angebote in Remlingen, Semmenstedt, Groß Biewende, Klein Biewende und Timmern so verbessert werden, dass die Bürgerinnen und Bürger gesund leben, altern und pflegen können.

Nachdem bereits eine digitale Gesprächsrunde mit pflegenden Angehörigen durchgeführt wurde, folgt nun der Austausch mit Bürgerinnen und Bürgern ab 65 Jahren, um in Erfahrung zu bringen, was die Menschen in der Gemeinde Remlingen-Semmenstedt für ein gesundes Leben brauchen. Die gesammelten Ergebnisse sollen als Inspiration für die anschließende Maßnahmenumsetzung dienen. Wer sich an dem geplanten Austausch beteiligen möchte, ist zur Mitwirkung eingeladen.