LebensgestAlter

gesund alt werden

Ein Projekt für Seniorinnen und Senioren im Landkreis Trier-Saarburg

Landkreis Trier-Saarburg

Haus der Gesundheit
Trier/Trier-Saarburg e.V.

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

Gesund alt werden

das ist ein Wunsch, den wir alle haben.

Doch wie kann es gelingen, auch bis ins hohe Alter gesund und selbstständig zu bleiben? Diesen Herausforderungen stellt sich „LebensgestAlter", das neue Projekt des Landkreises Trier-Saarburg.

Ziele

von LebensgestAlter – gesund alt werden

- Erhalt von körperlicher Mobilität und Selbstständigkeit
- Soziale Teilhabe
- Steigerung der Lebensqualität
- Informationsaustausch und Wissensvermittlung

LebensgestAlter

unterstützt durch:

- **Schulungen für Ehrenamtliche** im Bereich Bewegung und Ernährung zur Implementierung von kostenfreien Gesundheitsangeboten in der Gemeinde
- **Niedrigschwellige Gesundheitsangebote** wie Spaziergänge, Gymnastik oder Mittagstische
- **Informationsveranstaltungen** zu verschiedenen Themen wie Sturzprophylaxe, gesunde Ernährung oder Digitalisierung
- **Seminare und Fachtagungen** um die Seniorenarbeit im Landkreis durch Impulse und Anregungen mit den Agierenden vor Ort weiterzuentwickeln

Aktuelle Termine finden Sie unter:
www.hdg-trier.de und
www.trier-saarburg.de

LebensgestAlter

Sie möchten an unseren Veranstaltungen teilnehmen oder sind selbst aktiv tätig und möchten mit uns gemeinsam Maßnahmen in Ihrer Verbandsgemeinde oder Gemeinde planen?

Kontakt

Fachstelle Gesundheitsförderung und Prävention des Landkreises Trier-Saarburg

GESUNDHEIT gemeinsam fördern

Gesundheitsamt Trier-Saarburg
Sabine Becker
Paulinstraße 60
54292 Trier
Mail: gesundheitsfoerderung@trier-saarburg.de
Tel.: 0651 - 715 513

Haus der Gesundheit Trier/Trier-Saarburg e.V.
Paula Orlt
Paulinstraße 60
54292 Trier
Mail: info@hausdergesundheit-trier.de
Tel.: 0651 - 436 22 17

Weitere Informationen und Termine unter www.hdg-trier.de und www.trier-saarburg.de

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

GKV Spitzenverband | AOK Die Gesundheitskasse | BKK Dachverband | IKK | SVLFG | Knappschaft | vdek Die Ersatzkassen