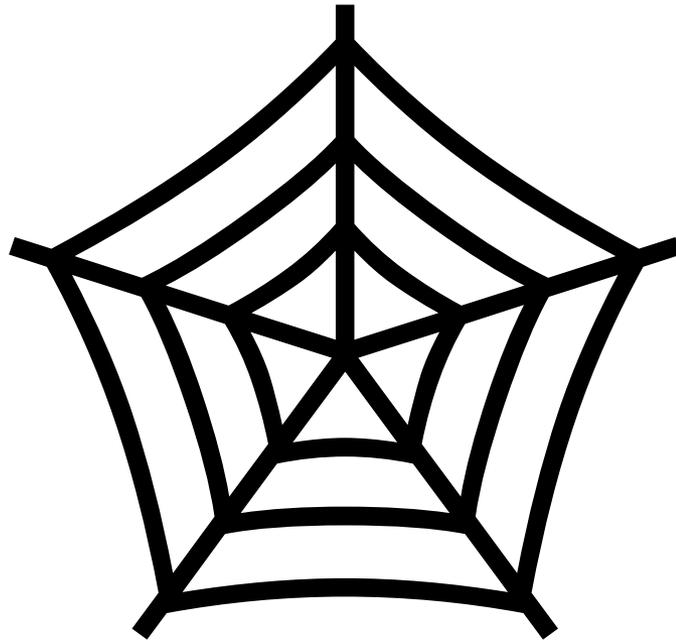




**Sitzung des landesweiten
Arbeitskreises
„Armut und Gesundheit“
Niedersachsen
am 15. April 2021
von 10 - 13 Uhr**



Gesünder und gelassen älter werden
- Präventionsnetze für ältere Menschen
im Landkreis Peine -



Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzGA) benennt drei Übergänge im Alter:

- ❖ Eintritt in den Ruhestand
- ❖ Eintritt von Pflegebedürftigkeit
 - Pflegebedürftige selbst
 - Angehörige, die plötzlich pflegen
- ❖ Verwitwung

Diese drei „Gelegenheiten“ können genutzt werden, um (Präventions-)Angebote für ältere Menschen zu planen.



Ziele:

a. strukturelle Ziele:

- o Bedarfe formulieren
- o Ressourcen erarbeiten und stärken
- o Ressourcen der einzelnen Strukturen vernetzen
- o Öffentlichkeitsarbeit zu den Themen (Pflegebedürftigkeit, (Vor-)Ruhestand, Verwitwung) verbessern
- o Gesundheitsförderliche Strukturen im Landkreis verbessern, ggf. Angebote in eigenem Flyer zusammenstellen
- o Präventionsketten über das ganze Leben verankern

b. Inhaltliche Ziele:

- o Passgenaue Angebote für die unterschiedlichen Zielgruppen erarbeiten
- o Stärkung der Gesundheit und des persönlichen Wohlbefindens
- o Stärkung der Teilhabe am sozialen Leben (Vermeidung von Depression oder selbstgefährdendem Verhalten durch Sucht usw.)
- o Verzögerung von Pflegebedürftigkeit (nachweislich soziale Kontakte spielen hier eine entscheidende Rolle)
- o Stärkung der (neuen) Rolle, z.B. als Pflegeperson, als Witwe*r usw.
- o Bekanntmachen von geeigneten ehrenamtlichen Tätigkeiten bzw. Angeboten
- o Menschen urteilsfähiger machen durch kompetente, verständliche, neutrale Informationen



Was genau soll getan werden?



Eintritt in den Ruhestand

1. Abend: Was bedeutet Ruhestand?
(thematischer Input); Arbeit an der „Schatzkarte“ mit der Fragestellung: Welche Schätze habe ich in meinem Leben?), Übung „Sicherer Ort“
2. Abend: Achtsamkeit, Einführung Ehrenamt, Soziales Kapital, Übung „Sicherer Ort“
3. Abend: Fortsetzung Ehrenamt, erste Schritte zu neuem Ehrenamt, Übung „Sicherer Ort“
4. Abend: Praktische Fragen (Rentenantrag stellen, Pflegeversicherung, Krankenversicherung, Behindertenausweis, Zuverdienst zur Rente usw.)



Eintritt von Pflegebedürftigkeit

1. Tag: Input: Bedeutung von Krankheit/ Pflegebedürftigkeit und Anpassung
2. Tag: Herausforderungen im Alltag und wie wir ihnen begegnen können
3. Tag: Lust auf Bewegung (Praktische leichte Übungen für zu Hause)
4. Tag: Herzensangelegenheiten

Darüber hinaus werden gemeinsam mit der KVHS ca. 20-30 Veranstaltungen für Angehörige, Betroffene und Interessierte zu Pflegethemen angeboten. Das Angebot umfasst Vorträge, Workshops und sogar Bildungsurlaube.



Verwitwung

1. Tag: Bankschäfte informiert tätigen
2. Tag: Welche Versicherungen sind sinnvoll und notwendig
3. Tag: praktische Tipps (Haushalt, Wäsche, Einkauf usw.)
4. Tag: Herzensangelegenheiten finden.



Vielen Dank für Ihr Interesse!

Fragen?

Kontakt Daten Frau Bode:

Tel: 0 51 71 4 01 91 06 oder

per mail: a.bode@landkreis-peine.de

