



Pressemitteilung

Lfd. Nr.: 36

Datum: 19. Mai 2025

Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit Sachsen-Anhalt

Stark fürs Herz: Familienhof lädt zum Mitfühlen und Entspannen ein

Im Rahmen der 6. Herzwoche Sachsen-Anhalt lädt der Familienhof Salzwedel am Mittwoch, 18. Juni, zu einem besonderen Aktionstag rund um das Thema Herzgesundheit ein. In drei aufeinanderfolgenden Durchläufen (10 Uhr, 14 Uhr und 17 Uhr) erwartet die Gäste ein interaktives Vortragsformat, das die enge Verbindung zwischen Psyche und Herz anschaulich und alltagsnah beleuchtet.

Unter dem Titel „Herz trifft Psyche – mehr verbunden, als man denkt“ gibt der psychosoziale Berater Jo Baak-Mirow wertvolle Impulse rund um das Herz. Stress, Einsamkeit und emotionale Belastungen können ebenso belastend für das Herz sein wie körperliche Risikofaktoren. Auf anschauliche Weise vermittelt der Referent, wie eng Körper und Seele miteinander verknüpft sind, und zeigt, wie Achtsamkeit, gezielte Entspannungsverfahren und der Aufbau seelischer Widerstandskraft das Herz nachhaltig stärken können. Dabei bleibt der Austausch mit dem Publikum nicht außen vor – interaktive Elemente laden zum Mitdenken und Mitfühlen ein. Die systemische Therapeutin Friedegund Ohlendorf leitet die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in Theorie und Praxis progressiver Muskelentspannung an. Die Teilnahme ist kostenfrei. Interessierte können sich telefonisch unter 03901/ 473055 oder per E-Mail an info@familienhof-salzwedel.de anmelden.

Der Familienhof Salzwedel, als Ort der Begegnung, Beratung und Familienbildung, öffnet mit dieser Veranstaltung einmal mehr seine Türen für alle, die sich für ein gesundes und gelingendes Miteinander interessieren. „Als Familienbegegnungsstätte liegt uns das Wohlergehen unserer Gäste am Herzen – körperlich wie seelisch“, betont Inge Schnöckel, Leiterin des Familienhofs. „Wir freuen uns, mit diesem Aktionstag einen Raum zu schaffen, in dem Information, Austausch und echte Stärkung möglich sind.“

Unterstützt wird der Aktionstag durch die Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit (KGC) Sachsen-Anhalt. Damit sollen nicht nur Gesundheitsstrategien vor Ort gestärkt werden, sondern auch die wichtige Arbeit lokaler Akteure sichtbar werden. Das Angebot reiht sich ein in die landesweiten Maßnahmen im Rahmen der 6. Herzwoche, zu der das Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung des Landes Sachsen-Anhalt aufruft, um die Bevölkerung für die eigene Herzgesundheit und dessen Stärkung zu sensibilisieren.

Ihr*e Ansprechpartner*in: Sabrina Lippe, LVG, Telefon 0391/ 288 683 – 0

Hintergrund

Das am 25.07.2015 in Kraft getretene Präventionsgesetz legt einen besonderen Schwerpunkt auf Prävention und Gesundheitsförderung in Lebenswelten (Settings). Gesetzliche Krankenkassen und ihre Kooperationspartner sollen zusammen noch stärker als bisher mit Präventions- und Gesundheitsförderungsmaßnahmen aktiv auf Menschen in bestimmten Lebenslagen zugehen. Ein Kernziel ist es, die Auswirkungen sozialer Benachteiligung auf die Gesundheit zu mildern. Die Aufgabe der Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit Sachsen-Anhalt ist es, kommunale Akteure bei der Umsetzung von Maßnahmen zu unterstützen und zu begleiten. Dabei sollen bereits vorhandene Strukturen und Initiativen mit dem Schwerpunkt der Qualitätsentwicklung vernetzt und so Möglichkeiten für regelmäßigen Erfahrungsaustausch geschaffen werden.



Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

