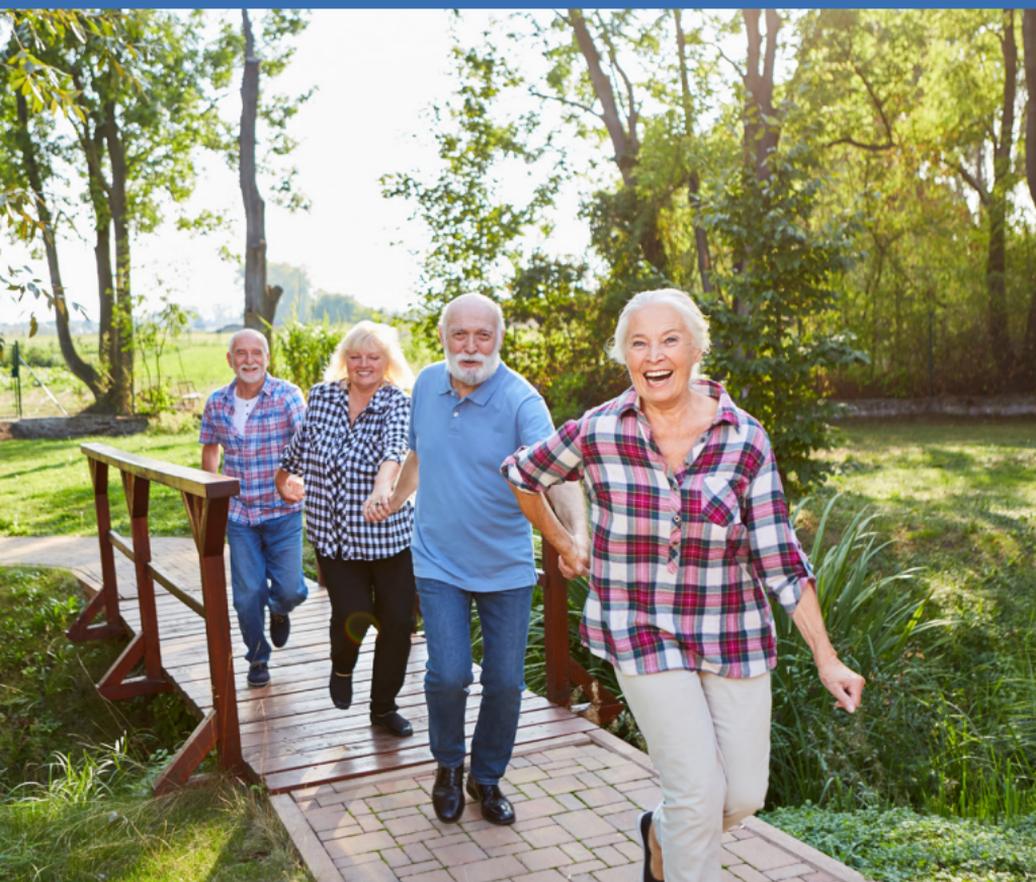




LebensgestAlter

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



Gesundheitsamt Trier-Saarburg

Dr. Gabriele Philippi

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

