

GESUNDHEIT

# LebensgestAlter

*gesund alt werden*

LEBENSQUALITÄT



**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](http://www.hdg-trier.de) und  
[www.trier-saarburg.de](http://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](mailto:gesundheitsfoerderung@trier-saarburg.de)

Tel.: 0651 - 715 513

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

Paula Ortl

Paulinstraße 60

54292 Trier

Mail: [info@hausdergesundheit-trier.de](mailto:info@hausdergesundheit-trier.de)

Tel.: 0651 - 436 22 17

**Weitere Informationen und Termine unter [www.hdg-trier.de](http://www.hdg-trier.de) und [www.trier-saarburg.de](http://www.trier-saarburg.de)**

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

