

## Gesund Altern und Pflegen im Quartier

### Gesundheitsprojekt startet in Sonsbeck

Sonsbeck. Regelmäßige körperlich Aktivität, gesunde Ernährung, gutes Stressmanagement und ein verantwortungsbewusster Umgang mit Suchtmitteln halten gesund. Auch ein gut gestaltetes Wohnumfeld sowie die Teilhabe am Leben in der Gemeinschaft beeinflussen die Chancen auf ein gesundes Leben und Älterwerden maßgeblich.

Das 2021 gestartete Projekt „Gesund Altern und Pflegen im Quartier“, welches vom Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek) gefördert und vom AWO Bundesverband e. V. koordiniert wird, setzt genau hier an: Bis Ende 2023 soll die Gesundheit von Menschen ab 65 Jahren und pflegenden Angehörigen in Sonsbeck und sieben weiteren ländlichen Kommunen gefördert werden. Gelingen soll dies durch den Auf- und Ausbau gesundheitsfördernder Strukturen im Quartier, also dem direkten Lebensumfeld der Bürgerinnen und Bürger. Mit Blick auf die Wünsche der älteren Menschen und pflegenden Angehörigen sollen neue gesundheitsförderliche Maßnahmen entwickelt, bereits vorhandene Angebote besser verzahnt und wichtige Akteure miteinander vernetzt werden.

Die Koordination des Projektes in Sonsbeck übernimmt Michael Koberg (AWO Kreisverband Wesel e.V.). Zu seiner Unterstützung soll nun ein Planungskreis aus lokalen Vertreterinnen und Vertretern unterschiedlicher Fachbereiche gegründet werden. Anschließend ist eine Befragung pflegender Angehöriger und älterer Bürgerinnen und Bürger aus Sonsbeck geplant, auf deren Grundlage sich Arbeitsgruppen bilden, die passgenaue Maßnahmen entwickeln sollen. So werden gemeinsam die Voraussetzungen für ein gesundes Altern und Pflegen vor Ort verbessert.

Um die aufgebauten Strukturen zu sichern, wird Ende 2023 eine Nachhaltigkeitswerkstatt einberufen. Hier sollen Vereinbarungen getroffen werden, wie die etablierten Strukturen und Angebote in Sonsbeck auch nach Projektabschluss aufrechterhalten bleiben können.

### Kontakt:

AWO KV Wesel e.V.

Michael Koberg

Tel.: 02064-4789301

Mail: [gap@awo-kv-wesel.de](mailto:gap@awo-kv-wesel.de)