„Was heißt denn schon gesund?“

Wohl kaum ein guter Wunsch ist seit einem Jahr so häufig zu hören wie der Satz „Bleiben Sie gesund!“

Gesundheit ist für alle Generationen ein wichtiges Thema, nicht nur in Pandemiezeiten. Doch wie bleibt man gesund, was kann man dafür tun?

Wir möchten uns dem Thema Gesundheit in Laer widmen und verschiedene Facetten dazu beleuchten.

In diesem Faltblatt erhalten Sie einen Überblick über die Aktionen, die sich verschiedene Akteur*innen vor Ort für Sie überlegt haben. Auch gibt es weitere Ideen, die aufgrund der aktuellen Vorschriften noch nicht genau terminiert werden können, zu denen wir Sie aber zeitnah informieren werden.

Selber aktiv werden!

Viele Menschen und Akteure haben sich bereits mit Ihren Projekten eingebracht. Haben Sie eine Idee für eine weitere Aktion, ein Thema, welches Ihnen besonders wichtig ist oder möchten Sie sich mit einem eigenen Projekt einbringen?

Dann melden Sie sich gerne beim Stadtteilmanagement. Auch eine finanzielle Unterstützung von Projekten durch den Stadtteilfonds ist möglich!

Halten Sie sich auf dem Laufenden:

Den jeweils aktualisierten Flyer finden Sie in der Infobox am Stadtteilbüro sowie auf unserer Website:
www.stadtteil-laer.de/laer-gesund

Stadtteilmanagement Laer/Mark 51°7
Am Kreuzacker 2 · 44803 Bochum · T. 0234 798117-13 ·
info@stadtteil-laer.de · www.stadtteil-laer.de
Ansprechpartnerin: Anne Wiegers

Im Rahmen des Programmes „Stadtumbau West“ durch den Bund, das Land NRW und die Stadt Bochum gefördert.
Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat
STÄDTEBAU-FÖRDERUNG von Bund, Ländern und Gemeinden
Ministerium für Heimat, Kommunales, Bau und Gleichstellung des Landes Nordrhein-Westfalen
STADT BOCHUM

Laer Gesund

Gesundheits-aktionen in Laer 2021

Stand: Juli 2021

Aktuelle Aktionen

Spielplatz Laer – Bewegungs- und Entdeckungs-spiele im Stadtteil

Mit viel Spaß wird dem zunehmende Bewegungsmangel entgegengetreten und gemeinsam mit den Kindern der Stadtteil Laer neu erlebt, entdeckt und einmal anders bespielt – ein Angebot für Kinder von 6-8- Jahren sowie für Kinder von 9-11 Jahren in der zweiten Ferienhälfte.

Das Projekt wird durchgeführt von Nicole Niemerg (Schulsozialarbeiterin der GGS Laer) in Kooperation mit Susanne Bilstein (Motopädin aus Laer). Es sind noch einige wenige Plätze frei. Info: Nicole.Niemerg@ggs-laer.de, 0152 / 54981496

STADT BOCHUM

Postkartenaktion startet jetzt

Ab sofort werden Postkarten im Stadtteil verteilt oder sind im Büro des Stadtteilmanagements abzuholen. Wir freuen uns über Ihre Rückmeldungen zum Thema: „Was heißt denn eigentlich für Sie gesund und was brauchen Sie dafür?“ Prof'in Alexandra Lehmann wird die Ergebnisse dann auswerten und Ihnen im September persönlich vorstellen (siehe Vortrag am 13.9.21).

EVANGELISCHE HOCHSCHULE RHEINLAND-WESTFALEN-LIPPE
Protestant University of Applied Sciences

Vortragsreihe Herbst 2021

Die Vorträge werden je nach den dann geltenden Hygienevorschriften entweder vor Ort im evang. Gemeindehaus in der Grimmestraße in Laer oder digital stattfinden, ab 18.00 Uhr.

13.9. Was heißt denn eigentlich gesund für SIE?

Frau Prof.'in Alexandra Lehmann wertet die Postkartenaktion in Laer aus berichtete über die Bedeutung von kritischen Lebensereignissen für die Gesundheit.

20.9. Depressionen bei älteren Menschen entgegentreten und Lebensqualität erhalten

Frau Prof.'in Birgit Schuhmacher informiert zur Verbreitung und zu den Symptomen von Depressionen im Alter und gibt Hinweise für Unterstützungsmöglichkeiten (kein Fachvortrag!).

27.9. Gesundheit 4.0 – digitale Anwendungen zur Gesundheitsförderung

Frau Prof.'in Andrea Kuhlmann spricht über die Digitalisierung im Gesundheitsbereich.

11.10. Wie gesund sind die Laerschen?

Herr Sprünken (Gesundheitamt Bochum) informiert mit einem Beitrag aus der aktuellen Gesundheitsberichterstattung darüber, wie es um die Gesundheit in Laer bestellt ist.

Weitere Vorträge in Vorbereitung!

Aktuelle Termine und Videobeiträge abzurufen auf unserer Homepage unter:

www.stadtteil-laer.de/laer-gesund

In Planung

Bewegungsangebot

Voraussichtlich im September startet das Angebot für Senioren*innen: **Immer locker vom Hocker** – angeleitete Übungen zur Aktivierung und Entspannung im Sitzen, im und am ev. Gemeindehaus Grimmestraße. Bitte schauen Sie auf unsere Website.

Ernährung und Gemeinschaft erleben

Ebenfalls im September soll der **Kochclub für Senior*innen in Laer** starten: Sich treffen und Rezepte ausprobieren, im Gemeindehaus in Laer (in Zusammenarbeit der Diakonie mit der Ev. Kirchengemeinde Altenbochum-Laer).

Info und Anmeldung für beide Angebote: Dominik Rojano Marin, 0234 / 6104791, Dominik.Rojanomarin@diakonie-ruhr.de)

Diakonie
Innere Mission – Diakonisches Werk Bochum e.V.