

## Gesund leben in Bendorf

Ein gesundes und selbstbestimmtes Leben bis in das hohe Alter – das ist der Wunsch vieler Menschen.

Im fortgeschrittenen Alter, aber auch in besonders belastenden Situationen wie der Pflege eines Angehörigen, gibt es viele Möglichkeiten, die Gesundheit zu verbessern. Neben regelmäßiger Bewegung und gesunder Ernährung wirkt sich auch ein gut ausgestattetes Wohnumfeld positiv auf ein gesundes Leben und Älterwerden aus.

### Hier setzt das Projekt an:

In acht ländlichen Gemeinden, darunter auch Bendorf, sollen die Bedingungen für ein gutes Älterwerden und Pflegen verbessert werden. Die älteren Menschen und pflegenden Angehörigen werden dabei als Expert\*innen für ihre eigene Gesundheit und ihr Quartier angesehen. Gemeinsam sollen Möglichkeiten geschaffen werden, um gesund leben zu können.



## Mitmachen

Sie sind herzlich dazu eingeladen, das Projekt zu unterstützen und sich aktiv einzubringen. Melden Sie sich hierzu gern bei der Projektkoordination in Bendorf:

### Helena Sonntag

Telefon: 02622/946-105

E-Mail: [Helena.Sonntag@AWO-Rheinland.de](mailto:Helena.Sonntag@AWO-Rheinland.de)



Bezirksverband Rheinland e.V.  
Seniorenzentrum Vierwindenhöhe  
Bendorf



Bundesverband e.V.



Gesunde  
Lebenswelten  
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN

AWO Bezirksverband Rheinland e.V.  
Dreikaiserweg 4  
56068 Koblenz  
[www.awo-rheinland.de](http://www.awo-rheinland.de)



# Gesund Altern und Pflegen im Quartier

in Bendorf

## Was passiert vor Ort?

- Für die Projektumsetzung vor Ort ist Helena Sonntag zuständig. Sie wird von einem Planungskreis aus wichtigen Fachkräften der Gemeinde unterstützt.
- Zu Beginn des Projektes wurde bereits die Ausgangssituation in Bendorf analysiert.
- Um die Wünsche der Bürger\*innen für ein gesundes Altern und Pflegen zu erfahren, finden sowohl ein Austausch mit pflegenden Angehörigen als auch ein Ideenaustausch mit älteren Bürger\*innen statt.
- Auf Grundlage dieser Ergebnisse bilden sich Arbeitsgruppen, in denen Angebote geplant und umgesetzt werden. Die Bendorfer Bürger\*innen sind hier herzlich zur Mitwirkung eingeladen.
- Zum Projektabschluss findet eine sogenannte „Nachhaltigkeitswerkstatt“ statt, in welcher mit Vertreter\*innen der Gemeinde Vereinbarungen getroffen werden, wie die entwickelten Angebote erhalten bleiben können.



## Das Projekt

Das Projekt „Gesund Altern und Pflegen im Quartier“ wird vom Verband der Ersatzkassen e. V. gefördert und vom AWO Bundesverband e. V. in Kooperation mit seinen Trägern umgesetzt.

Neben Bendorf findet das Projekt an sieben weiteren ländlichen Standorten statt,



### Projektlaufzeit:

01. Januar 2021 – 31. Dezember 2023

## Wer soll erreicht werden?

Das Projekt richtet sich an Bürger\*innen ab ca. 65 Jahren sowie an pflegende Angehörige in Bendorf.

## Was soll erreicht werden?

- Gemeindevertreter\*innen und Fachkräfte arbeiten gemeinsam am Thema „Gesund Altern und Pflegen“.
- Die Bürger\*innen äußern ihre Wünsche zum gesunden Altern und Pflegen und werden eingeladen, sich zu beteiligen.
- Bereits vorhandene Angebote werden verbessert und bekannter gemacht.
- Gemeinsam werden neue Angebote entwickelt und umgesetzt, die die Gesundheit stärken.
- Die Angebote werden so angelegt, dass sie auch nach Projektabschluss weiter bestehen.

