

Ergebnisse der ersten Gesundheitswerkstatt zum Schwerpunktthema „Gesundheitsförderung in Delbrück für Menschen ab 55 Jahren“



Relevante Themen für Maßnahmen

Entspannung und Ruhe

Ernährung

Bewegung

Burn-Out-Patienten, wie pflegende Angehörige, stärken

Rückgriff auf Fachexperte*innen

Rückentraining

Übergang in das Rentenalter begleiten

Aufklärung über Ernährungsumstellung im Alter

Niedrigschwellige Angebote ohne Leistungsdruck

Langfristiges Resilienztraining

Outdoor-Aktivitäten

Psychische Gesundheit stärken

Umsetzungsideen

In allen Bereichen

Vorhandene Einrichtungen in Delbrück stärker bewerben z. B. die öffentliche Sauna

Angebote vor Ort stärker bewerben, wie Fachpraktische Kurse und Vorträge

Angebotsplattform der Stadt Delbrück einbeziehen sowie Akteur*innen und Bürger*innen dafür sensibilisieren

Auf der Infoseite der Stadtpost auf die Angebote vor Ort aufmerksam machen

Regelmäßige Austauschtreffen zu relevanten Themen, z. B. einmal pro Quartal

Ideen und Maßnahmen in bereits bestehende Angebote integrieren