



Wissensblatt

Im Blick: Gesundheitsförderung bei älteren Menschen

Wir alle wünschen uns, gesund älter zu werden. Mit dem Alter erhöht sich jedoch das Risiko für chronische Krankheiten, welche die Lebensqualität und Selbstbestimmtheit ganz entscheidend beeinflussen können.

Senior*innen sind im Alltag häufig eingeschränkt: Ihre Mobilität reduziert sich mit fortschreitendem Alter. Viele von ihnen leiden unter Vereinsamung – ihre Teilhabe am sozialen Leben nimmt häufig ab.

Daher haben Ältere einen deutlich erhöhten Bedarf an Angeboten zur Gesundheitsförderung. Solche Angebote können die Gesundheit der Senior*innen verbessern, erhalten oder bestehende Krankheitssymptome abmildern. Die Kommunen bilden die Lebenswelt, in der Ältere mit Angeboten zur Prävention und Gesundheitsförderung gut erreicht werden können.

Dieses Wissensblatt enthält eine Sammlung an Links zu weiterführenden Informationen rund um die Gesundheitsförderung bei älteren Menschen. Diese ermöglichen erste Einblicke in die Thematik.

Stand: 08/2022

Fachinformationen zu Gesundheitsförderung im Alter

Der Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit stellt Fachinformationen zur Gestaltung sozialogenbezogener Gesundheitsförderung mit älteren Menschen, mit besonderem Blick auf kommunale Strategien, zusammen.

Link zum Dokument: [Fachinformation zu Gesundheitsförderung im Alter](#)

Gesundheitsförderung bei sozial benachteiligten älteren Menschen

In dieser Rubrik gibt der Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit Informationen zu lebensweltbezogenen Maßnahmen zur Gesundheitsförderung von älteren Menschen.

Link zur Website: [Gesundheitsförderung bei sozial benachteiligten älteren Menschen](#)

Materialien der LZG zum Thema Gesund im Alter

Die Landeszentrale für Gesundheitsförderung Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) stellt Materialien, wie z.B. „Tipps für das Älterwerden“, „Bewegung im Alter“, „Pflege“ und „Darmkrebsvorsorge“, zur Verfügung.

Link zur Website: [Materialien der LZG zum Thema Gesund im Alter](#)

Projekte der LZG für die Zielgruppe „Ältere Menschen“

Kampagne „Ich bewege mich – mir geht es gut!“

Link zur Website: [Projekthomepage der Kampagne](#)

Initiative „Bündnisse gegen Depression“ mit dem Themenschwerpunkt „Depression im Alter“

Link zur Website: [Themenseite Depression im Alter](#)

Arbeitshilfen „Gute Praxis konkret“

Das Projekt „Gesund & aktiv älter werden“ hat für Mitarbeitende in der Prävention und Gesundheitsförderung Arbeitshilfen „Gute Praxis konkret“ entwickelt. Sie fördern die Durchführung und Übertragung guter Praxis in der Prävention und Gesundheitsförderung von älteren Menschen anhand der bestehenden Good Practice-Kriterien.

Link zur Website: [Arbeitshilfen „Gute Praxis konkret“](#)

„Armut und Gesundheit – Public Health-Podcast“

Der Public Health-Podcast des Kongresses „Armut und Gesundheit“ gibt Informationen zum Thema Gesundheit bei älteren Menschen, wie z.B. Episode 10 „Ältere Menschen und Gesundheit“ mit Ingeborg Simon, Maria Nicolai und Hendrik Nolde.

Link zur Website: [Armut und Gesundheit - Public Health-Podcast](#)



Internationaler Tag der älteren Menschen ist jedes Jahr am 01. Oktober

Impressum

Herausgegeben von
Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)
Hölderlinstraße 8, 55131 Mainz
Telefon 06131 2069-0
E-Mail info@lzg-rlp.de
www.lzg-rlp.de
www.kgc-rlp.de
Mainz, 2022
V.i.S.d.P. Dr. Matthias Krell, Geschäftsführer

LZG Landeszentrale für
Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.

14
2022

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



Weitere Förderer und Unterstützer:

