

Der ganzheitliche Ansatz zählt

Halbzeit für das Projekt „Gesund im Quartier“ in Wiesenau

Langenhagen (ok). Es ist Halbzeit: Das Projekt „Gesund im Quartier“, das im März 2019 an den Start gegangen ist und von den Krankenkasse drei Jahre lang gefördert wird, läuft noch bis 2022. „Wichtig ist dabei der ganzheitliche Ansatz“, sagt Koordinatorin Friederike Erhart. Bewegung und Mobilität sowie Ernährung und gemeinsames Essen sorgen für psychische Gesundheit und Wohlbefinden. Ziele, die die Senioren und Ehrenamtlichen auf verschiedenen Wegen erreichen sollen. Auf der einen Seite gibt es Vorträge, Workshops, offene Treffs und einzelne Veranstaltungen, auf der anderen Seite offene Treffs. Friederike Erhart: „Als Corona wieder anfing, mussten wir uns erst einmal im Quartierstreiff rütteln, haben dann aber viel telefonische Beratung angeboten.“ In Sachen „Gesund im Quartier“ laufen wieder Gedächtnistraining, Walking-Gruppe und „Aktiv und Achtsam im Alter“. Es



Wollen das Win-Projekt gern fortführen: Friederike Erhart (von links), Claudia Koch und Anna-Maria Eichhorn.

Foto: O. Krebs

gibt zehn Formate, die normalerweise laufen, unter den 131 Teilnehmern gibt es 93 jüngere Ältere zwischen 68 und 80 Jahren und 38 älter als 80. Es wird intensiv mit dem Seniorenheim Bachstraße und mit der DRK-Sozialstation zusammengear-

beitet. Der Fokus liegt dabei langfristig auf strukturellen Veränderungen für den Ort, für das Quartier in Wiesenau. Ab August wird Friederike Erhart den Quartierstreiff Empelde leiten, Anna-Maria Eichhorn übernimmt in Wiesenau.