

DOKUMENTATION

Online- Fachtag "Stadt und Land im Fluss – Übergänge für ein gesundes Altern gestalten" 29.10.2020-31.12.2020

Der Inhalt der Internetseite stellt gleichzeitig die Dokumentation der Veranstaltung dar. Nachfolgend sind die Inhalte der Internetseite als Screenshots festgehalten.

Internetseite



STADT UND LAND IM FLUSS – ÜBERGÄNGE FÜR EIN GESUNDES ALTERN GESTALTEN

*"In der Stadt oder auf dem
Land...
... eine gesunde Zukunft liegt in
Ihrer Hand!"*

IBRE LVG

GRÜSSWORT
CHARLOTTE LAZARUS (GESCHÄFTSFÜHRUNG DER LVG)



Im Rahmen des Programms „Health in all Policies“ der BZgA beschäftigen wir uns in diesem Jahr gezielt mit dem Altern und welche Ansätze Städte sowie Gemeinden verfolgen können, um ihre Bürgerinnen und Bürger bis ins hohe Alter gesund und aktiv zu begleiten. Im Fokus stehen dabei insbesondere kommunale Strategien wie ressortübergreifende Netzwerke, Präventionsketten und die partizipative Zusammenarbeit mit lokalen Trägern. Die übergreifende Gestaltung von integrierten kommunalen Angeboten konzentriert sich momentan hauptsächlich auf den Bereich Kinder und Jugendliche. Aber was ist mit den Erwachsenen, die kurz vor dem Übergang in eine neue Lebensphase stehen, in der alles was sie für die Arbeitsphase getan haben, nicht mehr relevant ist? Wie sehen die Übergänge vom Arbeitsleben in die Nacherwerbsphase auf dem Land und in der Stadt aus? Mit dem Fachtag „Stadt und Land im Fluss – Übergänge für ein gesundes Altern gestalten“ erhalten Sie neben fachlichen Beispielen, außerdem die Möglichkeit sich interaktiv und fachübergreifend auszutauschen.

Übergänge begegnen uns in unserem Leben immer wieder. Von der Kita in die Schule, von der Schule ins Berufsleben und auch vom Berufsleben in den Ruhestand. Beim Eintritt in den beruflichen Ruhestand liegt etwa noch ein Viertel des Lebens vor uns! Eine rechtzeitige Sensibilisierung der Menschen, die kurz vor dem Austritt aus dem Erwerbsleben stehen, für den neuen Lebensabschnitt sowie eine Förderung der vorhandenen Ressourcen kann sich stärkend auf die Gesundheit auswirken. Der Übergang in einen neuen Lebensabschnitt stellt uns vor Herausforderungen, aber auch vor Chancen. Wichtig ist, dass wir uns aktiv darauf vorbereiten. Wir wünschen Ihnen eine schöne Zeit auf unserer Fachtagshomepage und interessante Impulse!

Chancen und Herausforderungen von Übergängen im Alter

Mit den folgenden Beiträgen wollen wir Sie in eine bedeutende Übergangsphase mitnehmen.

Schauen und hören Sie jetzt 'rein!

IMPULSVORTRAG

Vom Erwerbsleben in die nachberufliche Phase: „*Mein Name ist Lohse, ich kaufe hier ein.*“ (Zitat aus *Pappa ante portas*, Lorient)

Ute Schünemann-Flake
(Diplom-Pädagogin/-Gerontologin,
Psychologische Beraterin (IAPP),
Mastercoach DGfC)
ZWAR e. V.

Der Impulsvortrag von Ute Schünemann-Flake, wissenschaftliche Mitarbeiterin des ZWAR e. V. (Trägerverein „Zwischen Arbeit und Ruhestand“) in Dortmund, führt ein in die Thematik des Fachtages. Er beschreibt Aspekte individueller Bewältigungsstrategien, weist auf Veränderungsbereiche in dieser Übergangsphase und deren Bedeutung für Gesundheit und Lebensqualität und benennt gelingende Faktoren für ein gesundes und zufriedenes Älterwerden und Altern in Stadt und Land.



Video zum Impulsvortrag: <https://vimeo.com/472914265>

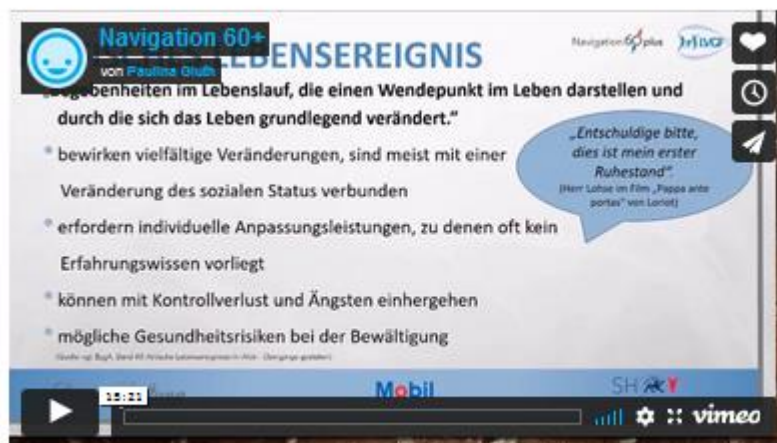
IMPULSBEISPIEL

“Navigation 60 plus”: Gesundheitsförderung für Menschen
in der Übergangsphase vom Berufsleben in den Ruhestand

Svenja Syring und Dorothea
Wilken-Nöldeke
Landesvereinigung für
Gesundheitsförderung
Schleswig-Holstein e. V.

Beim Eintritt in den beruflichen Ruhestand liegt etwa noch ein Viertel des Lebens vor uns! Eine aktive Gestaltung der Phase beispielsweise neue Lebensaufgaben, sportliche und kulturelle Aktivitäten oder ein strukturierter Tagesablauf stärken die Gesundheit und beugen Erkrankungen vor. Die Kommune kann dazu ihren Beitrag leisten. Wie die Umsetzung vor Ort gestaltet werden kann, zeigt Ihnen die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Schleswig-Holstein e. V. in ihrem Impulsbeispiel.

Video zum Impulsbeispiel: <https://vimeo.com/472913958>



Aus der Praxis...

Das Leben auf dem Dorf oder in der Stadt gestaltet sich nach dem Berufsleben noch einmal neu.
Hier erwarten Sie Praxisbeispiele aus den Kommunen.



Stadt

"Gutes Tun in MV"
Engagement mit der Ehrenamtsstiftung MV



Land

"Küss dein Dorf wach!"
Weiterbildung Dorfmoderation

Wie funktioniert Ehrenamt? Wie kann ich mich in meiner Stadt ehrenamtlich engagieren? Das erfahren Sie in folgenden Beiträgen.

Susann Plant
Ehrenamtsstiftung MV

Lust auf mehr Leben in ihrem Dorf? Als DorfmoderatorIn können Sie aktiv mitgestalten. Seien Sie gespannt!

Carmen Heymann (M.Sc.)
Hochschule für Angewandte Wissenschaften Neubrandenburg



GUTES TUN IN MV: SO GEHT'S

ENGAGIERT LEBT MAN LÄNGER!



Der Audiobeitrag berichtet über die praktische Arbeit der DorfmoderatorIn...

Frau Tausch-Cörenz
Dorfmoderatorin

JETZT REINHÖREN!

Video zum Beitrag Stadt: <https://vimeo.com/472914167>

Video zum Beitrag Land: <https://vimeo.com/472913662>

Audiobeitrag der Dorfmoderatorin: http://www.gesundheitsfoerderung-mv.de/wp-content/uploads/2020/10/Carmen-Heymann-DorfmoderationTausch_Heike.mp3

Jetzt sind Sie an der Reihe...

In diesem interaktiven Bereich haben Sie die Möglichkeit sich auszutauschen, sich zu reflektieren, Ideen einzubringen und Ihre Erfahrungen zu teilen.



Abfrage:

Aus welchem Arbeitsfeld kommen Sie? Erstellen Sie gemeinsam eine Übersicht.

[JETZT MITMACHEN!](#)

[HIER GEHT'S ZUR ÜBERSICHT!](#)



Perspektivwechsel:

Wie sieht es bei Ihnen aus? Haben Sie bereits an Ihren Ruhestand gedacht?

[JETZT MITMACHEN!](#)



Austausch:

Hier haben Sie die Möglichkeit sich über Praxisbeispiele aus Ihrer Kommune auszutauschen.

[JETZT MITMACHEN!](#)



Selbsttest:

Es gibt so viele verschiedene Möglichkeiten sich ehrenamtlich zu engagieren.

[JETZT MITMACHEN!](#)

Abfrage



Perspektivwechsel

Welche erfreulichen Erwartungen gehen Ihnen durch den Sinn, wenn Sie an den Ruhestand denken?

Bild: pixapay.com



1 Kommentar

 **Anonym** 2Mt.
Zeit für viele schöne Dinge

 Kommentar hinzufügen

Welche Befürchtungen gehen Ihnen durch den Sinn, wenn Sie an den Ruhestand denken?

Bild: pixapay.com



 Kommentar hinzufügen

Wie kann die Kommune Sie bei der Gestaltung des Übergangs vom Berufsleben in den Ruhestand unterstützen?

Bild: pixapay.com



 Kommentar hinzufügen

Austausch

Austauschplattform
Hier haben Sie die Möglichkeit Ideen, Anregungen und Erfahrungen zu dem Thema Übergang vom Erwerbsleben in den Ruhestand, gerne mit Beispielen aus Ihrer Praxis, zu teilen.

 SGräupner 7. Okt., 14:58



Selbsttest



[Hilfe und Beratung](#)
[Spende und Engagement](#)
[Magazin](#)
[Die Caritas](#)
[Für Profis](#)



Engagementtypen

[Spende und Engagement](#)

[Engagieren](#)

[Ehrenamt](#)

[Angebote suchen](#)

[Engagement für Flüchtlinge](#)

[Engagementtypen](#)

 20
 





GUT ZU WISSEN | Selbsttest

Welcher Engagementtyp bist du?

Studien belegen: Wer sich freiwillig engagiert, hat Spaß dabei. Dieses Erkenntnis ist allerdings etwas dürftig, um zu erklären, weshalb so viele Menschen anderen ihre freie Zeit schenken. Checke deine Motivation und erfahre, was dich antreibt. **Mache den Test und finde heraus, welcher Engagementtyp in dir steckt.**

Markt der Möglichkeiten

Altern und Übergänge Alter und Kommune Altern und gesund bleiben



Berufsausstieg, Übergang in den Ruhestand und Empty-Desk-Syndrom

**ONLINE
FOCUS**

©2017 Simonsen Management | www.simonsen-management.de

Altern und Übergänge **Alter und Kommune** Altern und gesund bleiben

Gesundheitsförderung und Prävention – Zugangswege älterer Menschen auf kommunaler Ebene

BZgA
Bundeszentrale
für gesundheitliche
Aufklärung

Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung

Sonderheft 02

» ALT
SIND
IMMER
DIE
ANDEREN «




Kooperationsverbund
Gesundheitliche
Chancengleichheit

7





*"Es kommt nicht darauf an, wie alt
man wird, sondern wie man alt wird."*

PROF. DR. DR. H.C. URSULA LEHR

Gefördert durch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit.

