



Unsere Gesunde Gemeinde Rüstorf

beteiligt sich in den Jahren 2022 und 2023 am Präventionsschwerpunkt

gesund betreuen.gesund bleiben

Der Themenschwerpunkt richtet sich an alle, die Angehörige betreuen oder pflegen. Angesprochen sind Personen, die sich um Kinder, chronisch Kranke, Menschen mit Beeinträchtigung oder Ältere kümmern. Sie alle leisten sowohl für ihre Angehörigen als auch für unsere Gesellschaft einen wertvollen Beitrag.

Die Betreuung oder Pflege eines nahestehenden Menschen kann erfüllend, gleichzeitig jedoch auch fordernd sein. Achten betreuende und pflegende Angehörige auch in herausfordernden Zeiten gut auf sich selbst, stärken sie nicht nur ihre eigene Gesundheit, sie fördern damit auch einen gesunden Betreuungs- oder Pflegealltag.

In den kommenden zwei Jahren werden wir den **Präventionsschwerpunkt gesund betreuen.gesund bleiben** aufgreifen und unser Programm darauf abstimmen.

Folgende Angebote sind bereits in Vorbereitung:

- **Kochkurs: Genuss gelöffelt – Köstliches aus der Suppenküche**
- **Artikelserie auf unserer Homepage**
- **Workshop: Demenz – Kommunikation und Umgang mit Veränderungen**

Sie haben dazu Ideen, Wünsche oder auch Fragen? Wir laden alle Interessierten zur Mitgestaltung herzlich ein.

Mit unseren Angeboten wollen wir die Gesundheit betreuender und pflegender Angehöriger ein Stück weit fördern und freuen uns über eine rege Beteiligung!