

2. Vortragsreihe

Gesund älter werden
im Landkreis Uelzen

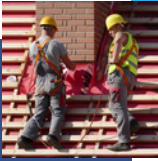


Foto: © pixabay

KOMPASS 60+

Chancen & Herausforderungen im Übergang
vom Beruf in die Rente

Vortrag 1



Der Körper - ein Wunderwerk

Persönliches & Betriebliches
Gesundheitsmanagement

Mittwoch, 24.9.2025 von 18 bis 20 Uhr
Mühlenmuseum Suhldorf

Vortrag 2



Im ländlichen Leben gut vernetzt & eingebunden - wie geht das heute?

Mittwoch, 12.11.2025 von 18 bis 20 Uhr
Ostfalia Hochschule, Campus Suderburg

Vortrag 3



Mentale Gesundheit: EINSAM oder GEMEINSAM?

Mittwoch, 21.1.2026 von 18 bis 20 Uhr
Kloster Ebstorf

Um eine Anmeldung wird gebeten direkt über den QR-Code oder über:
KVHS Uelzen/Lüchow-Dannenberg (0581/ 976490, service@allesbildung.de)



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT
Niedersachsen



Landkreis
UELZEN

Gesundheitsregionen
Niedersachsen Uelzen



Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



Vortrag 1

Der Körper - ein Wunderwerk

Entspannung, Ernährung, Bewegung, Schlaf - auf diesen vier Säulen beruht unsere körperliche Gesundheit. So einfach - und manchmal doch so schwer - können wir Einfluss nehmen auf unseren Körper und damit auch auf unsere Gemütslage. Tägliche Belastungen bei der Arbeit oder ungesunde Gewohnheiten im Alltagsleben fordern mit dem Älterwerden oft ihren Tribut. Ein achtsamer Umgang mit dem eigenen Körper und passende, gut erreichbare Angebote für das Älterwerden im Beruf und im Übergang in die nachberufliche Lebensphase zahlen sich aus - schon kleine Veränderungen von Routinen und Gewohnheiten bewirken manchmal Wunder.

Vortrag 2

Im ländlichen Leben gut vernetzt- wie geht das heute?

Nahversorgung und Nahverkehr sind für viele ländlich verortete Menschen ein Fremdwort. Sie können ihre täglichen Bedarfe oft nur begrenzt oder gar nicht vor Ort abdecken, eine kleinteilige Daseinsvorsorge ist aus vielen Dörfern gewichen. Wie können wichtige Bedarfe im ländlichen Raum zukünftig gedeckt und durch neue Strukturen aufgefangen werden? Wie können Bürger und Bürgerinnen bestehende Möglichkeiten vor Ort nutzen und neue Ideen wie z.B. das durch eine Dorfgemeinschaft erhaltene Gasthaus Solten-dieck entwickeln - und dabei durch gemeinsames Handeln das Miteinander stärken? Die Generation der vielen, in Rente gehenden Babyboomer kann mit Wissen und Erfahrung zukünftig eine wichtige Rolle für neue Wege im Landkreis Uelzen spielen.

Vortrag 3

Mentale Gesundheit: EINSAM oder GEMEINSAM?

Digitale Technik verbindet uns rund um die Uhr, während gleichzeitig Kontakte im „echten Leben“ abseits von Smartphone und WhatsApp bröckeln - wer bei den Sozialen Medien nicht mitmacht, steht schnell im Abseits. Dabei steigt die Wahrscheinlichkeit sozial isoliert zu sein mit zunehmender Verweildauer auf sozialen Plattformen und Einsamkeit befällt die Gesellschaft zunehmend über alle Generationen hinweg - ein Alarmzeichen? Gute, tragfähige soziale Bindungen, reale Begegnungen und gemeinsames Erleben im Hier & Jetzt sind zentrale Erfahrungen für unsere Gesundheit und unser Wohlergehen. Wie können lokale Netzwerke und Kontakte im ländlichen Raum gestaltet werden, um im Übergang in die nachberufliche Lebensphase neue Qualitäten zu entfalten?