



Landratsamt  
Neumarkt i.d.OPf.



## Pressemitteilung

Neumarkt i.d.OPf., 16.11.2022

### **Gemeinsam aktiv und gesund älter werden!**

Unter diesem Motto startete im Landkreis Neumarkt 2020 das Gruppenprogramm AOK GeWinn, welches von der Hochschule Coburg entwickelt wurde und von der Krankenkasse AOK finanziert wird.

Zum Abschluss haben sich die beiden beteiligten Gruppen in Berg und Neumarkt mit den Unterstützern von AOK, Gesundheitsamt und der Hochschule Coburg zu einem abschließenden Austausch, bei dem die Hochschule auch die Ergebnisse der wissenschaftlichen Begleitstudie vorstellte, getroffen.

In den insgesamt 19 Gruppentreffen ging es um die verschiedensten Themen rund um die Gesundheit im Alter wie Ernährung, Bewegung, Entspannung, digitale Medien, die Mitwirkung in der Kommune und natürlich um das gemeinsame und gesellige Miteinander.

Ziel dieses Programms war es, die persönlichen Gesundheitskompetenzen zu erweitern, das Wohlbefinden zu verbessern und mit bereits vorhandenen Erkrankungen oder Einschränkungen besser zurechtzukommen. Gerade zu Beginn der Corona Pandemie haben viele von uns festgestellt, dass es nicht immer einfach ist, seriöse Informationsquellen zu finden und diese auch richtig zu verstehen und einzuordnen.

Geleitet wurden die Gruppen von engagierten Ehrenamtlichen, die dafür eigens von der Hochschule Coburg geschult und unterstützt wurden. In Berg haben sich dafür Frau B. Wahle und Frau J. Schamberger und in Neumarkt Frau S. Harres für diese Aufgabe bereit erklärt. Mit viel Engagement und Einsatz führten sie durch die Themenreihe und organisierten Höhepunkte wie einen gesunden Brunch, eine Gewürzführung durch Nürnberg, Wanderungen oder

einen Besuch beim Bayern Lab in Neumarkt. Die beiden Gruppen in der Gemeinde Berg und der Stadt Neumarkt hatten sichtlich Spaß an dem Gruppenprogramm und so haben die Mitglieder beschlossen, sich nach dem offiziellen Ende auch weiterhin zu treffen, um gemeinsam etwas zu unternehmen oder sich zu interessanten Vorträgen zu treffen. Der sozialen Isolation entgegenzuwirken ist einer der wichtigsten Bausteine für ein gesundes Altern.

Voraussichtlich im Frühjahr 2023 nächsten Jahres wird es wieder eine Schulungsmöglichkeit für potenzielle Gruppenleiter geben. Wer Interesse hat, eine neue GeWinn Gruppe zu leiten, kann sich gerne beim Gesundheitsamt Neumarkt, Tel.: 09181-470-1502 (Frau Zölfl-Setschödi) melden. Vielleicht entstehen noch in weiteren Gemeinden engagierte Gruppen.



Foto: Silvia Alzinger, AOK