

BESSER Gesund Leben: Gesundheitsprojekt für Menschen mit Lernschwierigkeiten hat noch freie Plätze!

Menschen mit Lernschwierigkeiten haben ein erhöhtes Risiko zu erkranken. Gleichzeitig erleben sie Barrieren im Zugang zu medizinischer Versorgung, z. B. weil Arztpraxen nicht barrierefrei sind oder Kommunikation nicht verständlich erfolgt. Ein Verbund-Projekt unter Führung der Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg in Kooperation mit der Evangelischen Stiftung Alsterdorf und weiterer Partner fördert mit dem Angebot „BESSER Gesund Leben“ die **Gesundheitskompetenz und das Selbstvertrauen der Zielgruppe** und will die Versorgungslage verbessern.

Das Angebot richtet sich an erwachsene Menschen mit sogenannter geistiger Behinderung. Teilnehmende und Pflegeexpertinnen entwickeln hierbei gemeinsam **Präventionspläne**. Diese zielen auf eine Gesundheitsförderung in den Bereichen **Bewegung, Stressmanagement, Suchtbewältigung** und **Ernährung** ab.

Wer bei „Besser Gesund Leben“ mitmacht, wird individuell von Expertinnen beraten und auf dem Weg zu mehr Vertrauen in die eigene Kompetenz und eine höhere Lebensqualität begleitet.

„Das Thema ist sehr gefragt. Die Teilnehmenden haben Lust mitzumachen und freuen sich auf den Start“, erzählt Dagmar König, Pflegeexpertin bei BESSER.

Das **Beratungsangebot** „BESSER Gesund Leben“ ist **bereits gestartet**.

Die Teilnahme ist **kostenlos!**

Sie haben Fragen, wollen sich anmelden oder kennen jemanden, der zur Zielgruppe passt?

Dann nehmen Sie Kontakt auf.

Tel.: 040-5077 4961

E-Mail: besser-gesund-leben@eka.alsterdorf.de

Weitere Informationen: www.projekt-besser.de