

## Gesund leben in Markt Berolzheim

Ein gesundes und selbstbestimmtes Leben bis ins hohe Alter – das ist der Wunsch vieler Menschen.

Im fortgeschrittenen Alter, aber auch in besonders belastenden Situationen wie der Pflege eines Angehörigen, gibt es viele Möglichkeiten, die Gesundheit zu erhalten, fördern und zu verbessern. Neben regelmäßiger Bewegung und gesunder Ernährung wirkt sich auch ein gut ausgestaltetes Wohnumfeld positiv auf ein gesundes Leben und Älterwerden aus.

### Hier setzt das Projekt an:

In acht ländlichen Gemeinden, darunter auch Markt Berolzheim, sollen die Bedingungen für ein gutes Älterwerden und Pflegen verbessert werden. Die älteren Menschen und pflegenden Angehörigen werden dabei als Expert\*innen für ihre eigene Gesundheit und ihr Quartier angesehen. Gemeinsam sollen Möglichkeiten geschaffen werden, um gesund leben zu können.



## Mitmachen

Sie sind herzlich dazu eingeladen, das Projekt zu unterstützen und sich aktiv einzubringen. Melden Sie sich hierzu gern bei der Projektkoordination in Markt Berolzheim.

### Karin Stanek

Telefon: 09146-94242910

Schlossanger 11

91801 Markt Berolzheim

E-Mail: [k.stanek@awo-mfrs.de](mailto:k.stanek@awo-mfrs.de)



Gesund Altern  
und Pflegen im  
Quartier in  
Markt Berolzheim  
und Umgebung

