

Das **Gesunde Städte-Netzwerk der Bundesrepublik Deutschland** tritt dafür ein, dass Gesundheitsförderung tatsächlich im Alltag der Menschen ankommt. Die Ottawa-Charta von 1986 sowie die Grundsätze der WHO bilden hierfür die Basis.

Mit einem Bürgerschaftsbeschluss von 1992 trat die Hanse- und Universitätsstadt Rostock diesem Netzwerk bei. Ziel ist es, durch verschiedene Konzepte, Projekte und Aktionen **Gesundheitsförderungs- und Präventionsmaßnahmen** in der Stadt zu initiieren und zwar so nah am Menschen wie möglich.

LeGeR greift diese Arbeit auf, um im Projektzeitraum von 2020 bis 2025 für den Rostocker Stadtteil Evershagen Impulse zur Gesundheitsförderung und Prävention zu setzen und somit die Basis für eine langfristige Umsetzung von Gesundheitszielen in Rostock zu schaffen. Individuelle Lebenswelten der Bewohnerinnen und Bewohner werden dabei berücksichtigt.



Foto: istockphoto.com

Carolin Mundt
Projektkoordinatorin für LeGeR
leger@carolin-mundt.de
Tel.: 0159 - 030 184 31

LeGeR – ein Kooperationsprojekt zwischen dem Gesundheitsamt der Hanse- und Universitätsstadt Rostock, dem Institut Lernen und Leben e.V. (ILL e.V.) und der Techniker Krankenkasse

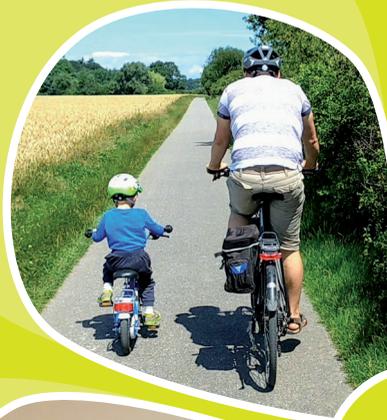
Mehr Informationen zum Projekt unter:
www.leger-rostock.de oder
www.tk.de TK Suchnummer: 2010460

LeGeR startete im August 2020 und will sich für fünf Jahre den Schwerpunktthemen Gesundheitsförderung und Prävention unter dem Motto „gesund **AUFWACHSEN** und gesund **ÄLTER WERDEN**“ widmen. Mit diesem generationsübergreifenden Ansatz ist das Projekt deutschlandweit einmalig.

Im Rahmen von LeGeR werden Angebote entwickelt, die im Stadtteil Evershagen Gesundheit und Lebensqualität fördern.

Ziel ist es, Menschen zusammenzuführen und Wege aufzuzeigen, um ihre Gesundheitskompetenzen zu stärken. In erster Linie geht es dabei um **Bewegungsförderung**, **gesundheitsförderliche Mobilität**, **gesunde Ernährung**, **Entspannung und Achtsamkeit** sowie **Sucht- und Mediensuchtprävention** bei Kindern und Jugendlichen sowie bei älteren Menschen.

Bewegungsförderung



**Entspannung/
Achtsamkeit**



**Sucht- und
Medienschucht-
prävention**



LeGeR



**gesunde
Ernährung**



**gesundheits-
förderliche
Mobilität**