

## Projektziele

Die frühzeitige Sensibilisierung von Menschen am Ende ihres Berufslebens für die neue Lebensphase sowie die Mobilisierung von Ressourcen und Potentialen wirkt sich stärkend auf die Gesundheitskompetenz aus. Auf diese Weise kann die Gestaltung des nächsten Lebensabschnittes bewusster erfolgen und das Gefühl von Verlusten kompensiert werden.

Neue Lebensaufgaben, ob im Dienste der Gesellschaft, der Familie, durch neue Lernaufgaben, kulturelle oder sportliche Aktivitäten, erfüllen das Leben mit Sinn, stärken die soziale Teilhabe und strukturieren den Tagesablauf. Auf diese Weise wird die Gesundheit gestärkt und Erkrankungen vorgebeugt.

**Wir brauchen nicht so fortzuleben,  
wie wir gestern gelebt haben. Macht  
euch nur von dieser Anschauung los,  
und tausend Möglichkeiten laden uns  
zu neuem Leben ein.**

*Christian Morgenstern (1871-1914)*

## Kontakt

Landesvereinigung  
für Gesundheitsförderung  
in Schleswig-Holstein e.V.  
Flämische Straße 6-10  
24103 Kiel

Tel: 0431-94294

Fax: 0431-94871

gesundheit@lvgfsh.de

www.lvgfsh.de

### **Ansprechpartnerinnen:**

Dorothea Wilken-Nöldeke

Svenja Müller

Gefördert mit Mitteln der

*Damp Stiftung*

sowie durch:



in Kooperation mit:

Hansestadt LÜBECK



Landesvereinigung  
für Gesundheitsförderung  
in Schleswig-Holstein e.V.



# Navigation 60 plus



Titelfoto: P. Daxenbichler

**Gesundheitsförderung  
für Menschen in der Übergangsphase  
vom Berufsleben in den Ruhestand**

**Navigation 60plus** ist ein neues Modellprojekt, das von der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V. entwickelt wurde und ab 1.10.2018 mit einer Laufzeit von drei Jahren im Raum Lübeck umgesetzt wird.

Es spricht in Kooperation mit Arbeitgebern Menschen an, die sich ein bis drei Jahre vor Eintritt in den Ruhestand befinden.

Die Finanzierung erfolgt über die DAMP-Stiftung, weitere Finanzierungs- und Projektpartner sind das Ministerium für Soziales, Gesundheit, Jugend, Familie und Senioren sowie die BKK Mobil Oil.

Das Projekt wird von der Universität Lübeck wissenschaftlich evaluiert und soll im Anschluss an die Modellphase fortgesetzt und in andere Regionen übertragen werden.

**Im Ruhestand muss man nicht mehr tun, was sich rentiert, sondern kann tun, was sich lohnt.**

*Ernst Reinhardt*

- » **Impulsveranstaltungen**
- » **Seminarangebote für die Zielgruppe**  
Frühzeitige Auseinandersetzung mit den bevorstehenden Veränderungen und Entwicklung neuer Perspektiven, ergänzend individuelle Beratung nach Bedarf
- » **Unterstützung der Orientierung**  
durch Handreichung mit Kontaktdaten und „Minimesse“
- » **Aufbau von Netzwerken**
- » **Gewinnung von Multiplikatoren**  
Schulung von „60plus-Lotsen“, Fortführung der Projekthalte über die Modellphase hinaus



Im Zuge des demographischen Wandels ist nicht nur die Lebenserwartung, sondern auch die Lebensqualität der Älteren gestiegen. Die heute 70-Jährigen sind körperlich und geistig etwa so fit wie die 65-Jährigen vor 30 Jahren, sodass das sogenannte „Dritte Alter“, die Lebensspanne zwischen 60 und 80 Jahren, insgesamt ein großes Potential für den Einzelnen und auch für die Gesellschaft birgt.

### **Beim Eintritt in den beruflichen Ruhestand liegt etwa noch ein Viertel des Lebens vor uns!**

Zugleich bringt der Übergang in den beruflichen Ruhestand grundlegende Veränderungen mit sich, die als „kritische Lebensereignisse“ angesehen werden müssen und die psychische Gesundheit gefährden. Jahrelang gewohnte Tagesstrukturen entfallen, die berufliche Rolle als Quelle von Selbstbestätigung und sozialer Einbindung geht verloren.

**Die Zukunft im Alter ist nicht grau, sondern bunt.**

*Henning Scherf*