

Die Seniorenbeauftragte der Gemeinde Losheim am See informiert



Dienstag bis Freitag von 8.00-12.00 Uhr sowie Donnerstag Nachmittag nach Terminvereinbarung ist Frau Lisa-Maria Pfeffler, Seniorenbeauftragte der Gemeinde, als Ansprechpartnerin für die älteren Menschen unserer Gemeinde und ihre Angehörigen telefonisch erreichbar.

Gerne können Sie sich melden, wenn Sie Empfehlungen und Vermittlungen von Hilfen oder Kontakte zu sozialen Einrichtungen oder Beratungs- und Koordinierungsstellen benötigen. Auch Anregungen und Hinweise zu den Belangen unser Seniorinnen und Senioren werden gerne angenommen und entsprechend behandelt.

Kontakt:

Lisa-Maria Pfeffler
Tel.: 06872 609 124
Mobil: 0178 3848951
E-Mail: lpfeffler@losheim.de

Wohnraumsuche für Geflüchtete und Asylbewerber

Zurzeit werden wieder Geflüchtete und Asylbewerber den Gemeinden zugewiesen. Aus diesem Grund sucht die Gemeinde Losheim am See Wohnraum für diese Menschen. Wer bereit ist, Wohnraum für Asylbewerber bzw. ukrainische oder syrische Kriegsflüchtlinge (meist drei- bis vierköpfige Familien) zur Verfügung zu stellen, kann mit der Gemeinde Losheim am See Kontakt aufnehmen unter **Tel. 06872 609 102** oder ukrainehilfe@losheim.de.

Nähere Einzelheiten über das Mietverhältnis, Mietzins usw. erfahren Sie bei der Meldung der Wohnung.



Losheim lebt gesund



Gesundheitstipp

Bewegung im Alltag

Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seegemeinde. In unserer Amtsblatrubrik geben wir jede Woche in Kooperation mit dem Verein für Prävention und Gesundheit im Saarland (PuGiS e.V.) Gesundheitstipps oder Hinweise auf interessante Online-Angebote.

Tipps für mehr Bewegung im alltäglichen Trott

Unser Alltag wird immer bequemer und erfordert immer weniger körperliche Aktivität. Sport zu treiben und körperliche Aktivität sind für einen gesunden Lebensstil essentiell und einer der wichtigsten herzschtützenden Faktoren.



Den meisten ist es wohl bekannt, dass Bewegung für die Gesundheit von wichtiger Bedeutung ist. Dennoch fällt es oft schwer sich zu motivieren oder eine neue Routine zu erlernen. Im folgenden Artikel, erhalten Sie Tipps, wie sie mehr Bewegung in den Alltag einbauen können.

Warum braucht der Körper Bewegung?

Mit jeder unbewegten Minute erhöht sich das Risiko für diverse Erkrankungen. Neben den Herz-Kreislauf-Erkrankungen können Rückenschmerzen, Diabetes mellitus Typ 2, Krebs oder psychische Erkrankungen auftreten. Daher lohnt es sich immer und in jedem Alter mehr Bewegung in den täglichen Ablauf einzubauen, auch für das seelische Wohlbefinden. Dabei muss es nicht zwingend das Fitnessstudio oder eine schweißtreibende Sportart sein.



Wie kannst Du mehr Bewegung in deinen Alltag bringen?

1. Schrittzähler:

Der Schrittzähler gibt einen Überblick über die Alltagsaktivität. So kann der tägliche Bewegungsumfang besser eingeschätzt werden. Dazu muss meist gar kein extra Gerät oder eine teure Fitnessuhr angeschafft werden. Oft sind Schrittzähler im Smartphone installiert.

2. Eine Station eher aussteigen:

Ob mit der Bahn oder mit dem Bus, eine Station früher aussteigen ist zeitlich meist drin. Alleine der Weg zur Haltestelle ist schon positiv zu bewerten, da man diesen nicht hat, wenn das Auto vor der Tür bereitsteht.



3. Mit dem Rad oder zu Fuß:

Um die Aktivität noch zu steigern, kann der Weg zur Arbeit, wenn möglich, mit dem Fahrrad oder zu Fuß zurückgelegt werden. Das tut nicht nur der Umwelt gut, sondern auch dem eigenen Körper. Um motiviert zu bleiben, sollten Sie dabei langsam anfangen und beispielsweise an ein oder zwei Tagen in der Woche das Rad nehmen oder nur einen Weg zu Fuß gehen.

4. Das Auto weiter entfernt abstellen:

Wenn es doch mal das Auto sein muss, können Sie es einfach weiter weg parken. In der Stadt spart man so oftmals auch noch Parkgebühren.

5. Treppe:



Der Klassiker und leicht umzusetzen: die Treppen statt des Aufzugs nehmen. Auch wenn Sie in den siebten Stock müssen, können Sie zuerst ein paar Stockwerke zu Fuß nehmen. Erst wenn es zu anstrengend wird, besteht die Möglichkeit für die verbleibenden Stockwerke noch auf den Aufzug zurückzugreifen

6. Im Büro:

Besonders Personen die einer Bürotätigkeit nachgehen, sitzen etwa acht Stunden am Tag. Um etwas mehr Bewegung in den Büroalltag zu bringen, bietet es sich an, die Telefonate im Stehen oder Gehen zu führen. Gerne wird bei abteilungs- oder hausinternen Absprachen schnell zum Telefonhörer gegriffen. Auch wenn das schnelle Telefonat praktisch ist, besuchen Sie stattdessen doch lieber Ihre Kolleg*innen in ihren Büros. Das sorgt nicht nur für zusätzliche Bewegung, sondern stärkt auch die sozialen Kontakte. Zusätzlich können Sie Ihre Mittagspause auch aktiver gestalten, in dem Sie die Zeit für einen kleinen Spaziergang an der frischen Luft nutzen.

7. Spazieren gehen:

Bewegung an der frischen Luft tut gut. Verbinden Sie doch einfach das gemeinsame Treffen mit Familie, Freund*innen und Bekannten auf einen Kaffee mit einem gemeinsamen Spaziergang. Hierbei können Sie auch Kaffee To Go- Becher oder eine Tasse mitnehmen und ein Heißgetränk während des Spazierengehens genießen.

Auch für Personen mit einer Erkrankung des Herzens ist Sport und Bewegung wichtig. Je schwerer die Erkrankung ist, desto stärker zeigt sich häufig ein positiver Effekt. Klären Sie dazu am besten mit Ihrem zuständigen Kardiologen oder Ihrer Kardiologin den Belastungsgrad ab.

Text: PuGiS e.V.,
Fotos: pixabay.com



Weitere Infos: www.das-saarland-lebt-gesund.de und bei Facebook www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund sowie unter www.pugis.de „Losheim lebt gesund“ ist ein Projekt der Gemeinde Losheim am See in Zusammenarbeit mit PuGiS e.V. und der IKK Südwest.

**Ansprechpartnerin für Fragen rund um das Thema
„Prävention und Gesundheit“
im Bürgerdienstleistungszentrum:**

Frau Christine Kuhn
(Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement)
unter Tel. 06872/609-101