

„Bewegung und Gemeinschaft: Informationsveranstaltung für Senioren am 29. August“

Engagierte Frauen bringen Bewegung in den Erfurter Osten: Ab 5. September wöchentliche Angebote für ältere Menschen im Mehrgenerationenhaus am Iderhoffstraße.

Im Erfurter Osten tut sich etwas, und das vor allem für die älteren Bewohner. In einer Region, wo die Möglichkeiten für Senioren bisher begrenzt waren, haben zwei Frauen ein innovatives Projekt ins Leben gerufen, das Bewegung und Gemeinschaft in den Vordergrund stellt. Ute Weber und Ulrike Welle-Hauber engagieren sich leidenschaftlich dafür, älteren Menschen eine Gelegenheit zu bieten, aktiv zu bleiben und miteinander in Kontakt zu treten.

Die Initiative hat ihren Ursprung in einem eintägigen Schulungsprogramm, das im Mehrgenerationenhaus „Moskauer Platz“ stattfand. Das Programm wurde unter dem Motto „Bewegung und Begegnung im Quartier“ entwickelt und zielt darauf ab, Senioren in Thüringen durch Angebot von Bewegungsprogrammen zu unterstützen. Dieser Ansatz wurde auch von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert, um einen gesunden Lebensstil im Alter zu fördern.

Erste Schritte zur Bewegungsförderung

„Unser Angebot ist noch ganz neu. Es geht uns um Bewegung in Gemeinschaft. Wir möchten Menschen ab 60 mobil halten beziehungsweise machen“, erklärt Ute Weber. Für viele Senioren ist körperliche Aktivität nicht nur wichtig für die

Gesundheit, sondern auch für das allgemeine Wohlbefinden. Das regelmäßige Training soll dazu beitragen, Balance und Kraft im Alltag zu entwickeln. Die beiden Frauen glauben fest daran, dass dies den Lebensstil und die Lebensqualität ihrer Teilnehmer erheblich verbessern wird.

„Und das Beste ist, dass alles kostenlos ist!“, fügt Ulrike Welle-Hauber hinzu. Es braucht keine speziellen Vorkenntnisse oder eine bestimmte Fitness – jeder, der eine bequeme Sportkleidung und ausreichend Wasser mitbringt, ist herzlich willkommen. Das Angebot wird in einem freundlichen Raum eines Pflegedienstes sowie auf deren Außenflächen stattfinden, was eine angenehme Atmosphäre für die Bewegungsstunden schafft.

- Informationsveranstaltung: 29. August 2024, 15 Uhr bei der Seniorentagespflege Aitutanda, Iderhoffstraße 4.
- Wöchentliche Treffen: Ab 5. September, jeden Donnerstag von 15 bis 16 Uhr.

Die erste Informationsveranstaltung steht bereits vor der Tür. Am 29. August können sich Interessierte über das Bewegungsangebot informieren. Ab dem 5. September treffen sich die Teilnehmer dann wöchentlich, um gemeinsam aktiv zu werden. Hierbei erwarten die beiden Organisatorinnen eine positive Resonanz, da die Nachfrage nach solchen Angeboten in der Krämpfervorstadt bekanntlich groß ist.

Diese Initiative spricht nicht nur die körperlichen Bedürfnisse der Senioren an, sondern fördert auch die soziale Interaktion. In Zeiten, in denen viele ältere Menschen an Einsamkeit leiden, schafft das Bewegungsangebot eine wichtige Plattform für neue Freundschaften und den Austausch von Erfahrungen. Es ist eine win-win-Situation: Die Teilnehmer können ihre Fitness verbessern und gleichzeitig neue Kontakte knüpfen.

Wichtige Unterstützung von verschiedenen Organisationen

Die Etablierung solcher Bewegungsangebote wäre ohne die Unterstützung von „Bewegung und Begegnung im Quartier“ und anderen Organisationen nicht möglich gewesen. Diese Zusammenarbeit zeigt, wie wichtig Gemeinschaftsprojekte sind, um die Lebenssituation älterer Menschen nachhaltig zu verbessern. Es handelt sich um ein Modell, das in anderen Stadtteilen nachahmenswert wäre.

Die Tatsache, dass es in der Krämpfervorstadt bisher nur wenige Angebote für Senioren gab, hebt die Bedeutung dieses Projekts hervor. Die beiden Frauen hoffen, mit ihrer Arbeit einen Anstoß für weitere Initiativen zur Förderung der Fitness und des Wohlbefindens der älteren Generation in Erfurt zu geben.

Ein Schritt in die richtige Richtung

Die Einführung dieses Bewegungsangebots könnte der Beginn einer neuen Ära für die älteren Menschen in Erfurt sein. Es zeigt, dass Engagement und Ideenreichtum dazu beitragen können, das Leben von vielen positiv zu verändern. Jeder Schritt in Richtung mehr Bewegung und Gemeinschaft ist ein Schritt in die richtige Richtung. Ute Weber und Ulrike Welle-Hauber setzen hier ein Zeichen der Hoffnung und des Miteinanders, das in vielen Regionen dringend nötig ist.

Gesundheitliche Vorteile von Bewegung im Alter

Bewegung spielt eine entscheidende Rolle für die Gesundheit älterer Menschen. Sie trägt nicht nur zur Verbesserung der physischen Fitness bei, sondern hat auch positive Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden. Regelmäßige körperliche Aktivität kann helfen, Mobilität zu erhalten und das Risiko für chronische Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Osteoporose zu verringern. Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sollten Erwachsene über 65 Jahren mindestens 150 Minuten mäßiger aerober Aktivität pro

Woche anstreben.

Darüber hinaus fördert Bewegung soziale Interaktionen, die für das emotionale Wohlbefinden von Senioren von großer Bedeutung sind. In Gemeinschaft mit anderen zu trainieren, stärkt nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit, sondern auch soziale Bindungen, was zu einer insgesamt besseren Lebensqualität führt. Zudem gibt es Hinweise darauf, dass körperliche Aktivität auch das Gedächtnis und die kognitive Funktion fördert und das Risiko für Demenz senken kann.

Verfügbarkeit von Bewegungsprogrammen in Thüringen

In Thüringen gibt es eine Vielzahl von Initiativen und Programmen, die sich der Förderung von Bewegung unter älteren Menschen widmen. Neben Projekten wie „Bewegung und Begegnung im Quartier“ existieren zahlreiche andere Angebote, die von kommunalen Gesundheitsämtern, Sportvereinen und sozialen Einrichtungen getragen werden. Diese Programme sind oft kostenfrei oder benötigen nur einen geringen finanziellen Beitrag, um älteren Erwachsenen den Zugang zu sportlichen Aktivitäten zu erleichtern.

Die Unterstützung durch gesetzliche Krankenkassen ist ebenfalls ein wichtiger Aspekt. Sie fördern präventive Maßnahmen, die darauf abzielen, die Gesundheit im Alter zu erhalten und die Selbstständigkeit der Menschen zu stärken. Dies geschieht häufig durch Zuschüsse für Bewegungskurse oder durch die Auflistung qualifizierter Programme in den Angeboten der Krankenkassen.

Diese Bewegungsangebote sind nicht nur auf Fitness abzielen, sondern bieten auch gesellige Aspekte, die für ein erfülltes Leben im Alter unverzichtbar sind. Die Teilnehmenden können neue Bekanntschaften schließen und an regelmäßigen Treffen teilnehmen, was wiederum der Einsamkeit entgegenwirkt.

Die Rolle der lokalen Gemeinschaft

Die Initiativen in der Erfurter Krämpfervorstadt zeigen, wie wichtig lokale Gemeinschaften für die Schaffung von Angeboten sind, die auf die Bedürfnisse der älteren Bevölkerung zugeschnitten sind. Engagierte Bürgerinnen und Bürger, wie Ute Weber und Ulrike Welle-Hauber, spielen eine wesentliche Rolle dabei, diese Programme vor Ort umzusetzen. Sie schaffen nicht nur die Infrastruktur für regelmäßige Treffen, sondern motivieren auch viele Senioren, aktiver zu leben.

Solche ehrenamtlichen Initiativen sind oft der Schlüssel zum Erfolg, da sie den direkten Kontakt zu den Bedarfen und Wünschen der Menschen vor Ort haben. Dadurch können sie flexible und leicht zugängliche Programme anbieten, die sich schnell an die geänderten Bedingungen oder Bedürfnisse anpassen lassen.

Insgesamt ist die Integration von Bewegungsangeboten in Alltag und Gemeinschaft nicht nur eine Frage der physischen Gesundheit, sondern auch ein Beitrag zur sozialen Kohäsion und einem aktiven, erfüllten Leben im Alter.

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de