„Aktionswoche für aktive Senioren im Werra-Meißner-Kreis startet bald“

Erleben Sie von 16. bis 21. September 50 kostenfreie Schnupperangebote für Senioren im Werra-Meißner-Kreis und bleiben Sie aktiv!

Die Initiative zur Förderung eines aktiven und gesunden Lebens für Senioren hat eine neue Dimension angenommen. Vom 16. bis zum 21. September findet in der Region Werra-Meißner eine besondere Aktionswoche unter dem Motto „Älter werden im Werra-Meißner-Kreis“ statt. Hierbei werden den älteren Bewohnern der Region zahlreiche Schnupperangebote geboten, die das Ziel verfolgen, die Lebensqualität zu steigern und neue Kontakte zu fördern.

Die Aktionswoche wird von der Evangelischen Familienbildungsstätte (FBS) organisiert und findet in Zusammenarbeit mit dem Werra-Meißner-Kreis sowie zahlreichen lokalen Institutionen statt. Die Koordinatorin des „Älter werden im Sozialraum“-Projekts, Peggy Großkurth, hat die Idee angestoßen, nachdem sie von einer ähnlichen Veranstaltung in Eisenach erfahren hatte. „Es war sofort klar, dass wir so etwas auch für unsere Region umsetzen sollten“, sagt Großkurth. In enger Zusammenarbeit mit Kommunen und Vereinen wurden über 50 unterschiedliche Veranstaltungen konzipiert, darunter Angebote wie „Yoga auf dem Stuhl“, „Handy-Fit“ und auch informative Vorträge, etwa über die Gefahren von Schockanrufen.

Angebote für jeden Geschmack

Die Vielzahl der Aktivitäten zielt darauf ab, sowohl körperliche als auch geistige Fitness zu fördern. Die Schwerpunkte der Veranstaltungen umfassen fünf wesentliche Bereiche: Gemeinschaft, Bewegung, Digitalisierung, Ernährung und geistige Fitness. Dies ermöglicht es Senioren, Teil einer aktiven Gemeinschaft zu sein und gleichzeitig ihre Fähigkeiten in verschiedenen Lebensbereichen zu erweitern oder neue zu erlernen.

Ein weiterer positiver Aspekt der Aktionswoche ist, dass die Teilnahme an allen Veranstaltungen kostenfrei und ohne vorherige Anmeldung möglich ist. „Wir wollen den Zugang zu unseren Aktivitäten so einfach wie möglich gestalten“, erklärt Gudrun Lang, Leiterin der FBS. „Die Senioren sollen die Möglichkeit haben, spontan zu den Angeboten zu kommen.“ Dies fördert nicht nur die Teilnahme, sondern hilft auch dabei, das Gemeinschaftsgefühl zu stärken, indem Senioren ermutigt werden, Veranstaltungen außerhalb ihres Wohnortes zu besuchen und neue Bekanntschaften zu schließen.

Besonders wichtig ist den Organisatoren die Bedeutung der Teilhabe älterer Menschen am gesellschaftlichen Leben. Pfarrerin Ursula Breul hebt hervor: „Die sozialen Kontakte sind absolut entscheidend für das Wohlbefinden älterer Menschen. Wir möchten, dass sie aktiv werden und die Angebote nutzen.“ Auch Toni Neuenroth, Leiter des Seniorenbüros im Werra-Meißner-Kreis, berichtet von der positiven Wirkung der Netzwerkarbeit innerhalb der Region. „Aktionen wie diese helfen, Einsamkeit zu verringern und bieten eine Plattform für neue Freundschaften“, fügt er hinzu.

Die Woche der Aktionen endet am 21. September, dem Weltalzheimertag, was die Relevanz der Veranstaltung zusätzlich unterstreicht. „Wir freuen uns auf zahlreiche Teilnehmer, die unser Angebot nutzen und vielleicht sogar als neue Freunde den Weg in eine aktivere Lebensweise finden“, schließt Lang ab.

Für weitere Informationen über die Veranstaltungen und das Angebot während der Aktionswoche können Interessierte die Website der FBS besuchen: fbs-werra-meissner.de.

Von Maren Schimkowiak

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de