

Fit und gesund durchs Alter

Die fünf Langenfelder Seniorenbegegnungsstätten haben gemeinsam eine abwechslungsreiche Veranstaltungsreihe zum Thema „Fit, gesund und sicher im Alter“ auf die Beine gestellt. Im Fokus stehen wichtige alltagspraktische Themen für Seniorinnen und Senioren.



Im Fokus stehen wichtige alltagspraktische Themen für Seniorinnen und Senioren. Vorträge mit wechselnden Schwerpunkten sollen nicht bloß informieren, das Gelernte kann von den Teilnehmenden innerhalb der Veranstaltung unmittelbar erprobt werden. Zudem wird es bei allen Veranstaltungen ein leckeres Essensangebot geben.

Schon die erste Veranstaltung in der Begegnungsstätte AWO Café am Wald fand großen Anklang bei den rund 35 Teilnehmenden. Mit ihrem Vortrag informierte Simone Lang von „Kraftpunkt“ in Langenfeld über den Zusammenhang von gesunder Ernährung und Wohlbefinden in der ayurvedischen Lehre. Anschließend konnten die Teilnehmenden ein köstliches ayurvedisches Frühstück genießen.

Auch die zweite Veranstaltung, welche am 30. Mai im Seniorentreff Richrath e.V. stattfand, stieß auf reges Interesse. So informierte Ilka Steffens von der Kriminalprävention Mettmann eindrucksvoll über Betrugsmaschen und Täuschungsmanövern und gab hilfreiche Tipps zum Schutz vor Alltagskriminalität. Hier gab es eine vegetarische Kohlrabisuppe, verschiedene Canapés und einen leckeren exotischen Obstsalat.

Zu der dritten Veranstaltung „Bewegt durch den Tag – gut für's Alter“ lädt am Mittwoch, 3. August, um 14.30 Uhr, das Team der Begegnungsstätte SiegfriedDißmann-Haus der AWO im Treff 111, Solinger Str. 111, ein. Die Lauftherapeutin und Nordic Walking Instruktoren Sonja Baur wird mit ihrem informativen Vortrag einen Fokus auf Bewegung im Alter sowie Training von Muskelkraft, Gleichgewicht und Vorbeugung von Stürzen setzen. Im Anschluss wird es Kaffee und Kuchen geben. Eingeladen sind Seniorinnen und Senioren aus ganz Langenfeld, auch ein Fahrdienst für Personen mit eingeschränkter Mobilität steht zur Verfügung. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt und um Anmeldung wird unter der Nummer 02173 – 4993243 gebeten.

Weitere Termine sind bis zum Ende des Jahres im DRK Treffpunkt Lebenslust sowie in der CBT-Begegnungsstätte St. Franziskus geplant.