

Aktiv älter werden

SENIOREN Erste Kooperation der Aktionstage „Gesund & mobil im Alter“ und dem Vorsorge-Tag

VON ANNE ODENDAHL

Wer rastet, der rostet: Diese Weisheit ist nicht nur Titel einer Veranstaltung zum ganzheitlichen Gedächtnistraining der Aktionstage „Gesund & mobil im Alter“, sondern auch als Motto der zweitägigen Beratungsmesse zu verstehen.

„Geistige und körperliche Mobilität hält das Altern auf. Als Gesellschaft haben wir ein Interesse daran, dass alle ihre Mitglieder selbstständig und fit bleiben“, sagte Harald Rau, Kölns Dezernent für Soziales, Integration und Umwelt, bei der Vorstellung des Programms. Erstmals finden die Aktionstage und der 11. Kölner Vorsorge-Tag in Kooperation mit dem Gesundheitsamt statt. Dadurch ließen sich die Angebote besser bündeln, um Senioren noch gezielter zu erreichen, so die Veranstalter.

Mehr als 50 Kölner Institutionen, Vereine, Selbsthilfegruppen und Organisationen informieren an zwei Tagen über Hilfen und Beratungsangebote im Gürzenich. Das Themenspektrum reicht von körperlicher Fitness im Alter über Demenzprävention, Pflegeversicherung, den Wandel der Friedhofskultur bis zur Sicherheit vor „Abzocke“. Bei „Zumba Gold“ können die Besucher Fitnessübungen machen, bei „Grummeln im Bauch“ über gesunde Ernährung sprechen oder sich bei „Erbe, Erbschaft, Testament“ beraten lassen. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule diskutiert „Gesundheit bis ins hohe Alter – Zufall oder eine Frage der Vorsorge?“.

„Mit gutem Gefühl älter werden“

„Unser zentrales Anliegen ist es, dass die Kölner mit gutem Gefühl älter werden und weiter in die Gesellschaft eingebunden sind“, erklärte Mitorganisator Josef Terfrüchte, Vorsitzender der Senioren-Servicedienste Köln. Er betonte, dass die Messe nicht Verkaufszwecken diene, sondern Beratungszwecken. Auch generationsübergreifende Angebote gebe es, wenn etwa erwachsene Kinder sich für ihre Eltern informieren möchten. So beispielsweise beim Thema Betreuungsvollmacht, dem Senioren gerne aus dem Weg gingen, erklärt Sigrid Buchholz von der Seniorenvertretung der Stadt, die das Programm miterarbeitet hat. Sie sieht in der Begegnungsmöglichkeit einen weiteren Vorteil zusätzlich zum Informationsangebot. „Man kann Bekanntschaften schließen oder im Nachhinein einen Sportkurs besuchen, den man an den Aktionstagen ausprobiert hat“, sagt sie. Denn Vereinsamung sei ein Risikofaktor, und ein soziales Netzwerk halte gesund. In Köln lebt laut Stadt fast die Hälfte der 60- bis 79-Jährigen alleine. In der Altersgruppe ab 80 sind es bereits knapp 60 Prozent.

Beratungsmesse

Die Aktionstage „Gesund & mobil im Alter“ und der Kölner Vorsorge-Tag finden am Dienstag und Mittwoch, 6. und 7. März, von 9.30 bis 17 Uhr im Gürzenich, Martinstraße 29-37, statt. Der Besuch ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. (ao)