

Ältere Generation nimmt ihre Zukunft in die Hand

Pilotprojekt „Im Alter in Form – Gesunde Lebensstile fördern“ in der VG nimmt Form an

Von unserem Mitarbeiter
Willi Schmiedel

■ **Diez.** Das bundesweite Pilotprojekt „Im Alter in Form – Gesunde Lebensstile fördern“, an dem die Verbandsgemeinde Diez als eine von vier ausgewählten Kommunen in ganz Deutschland aktiv beteiligt ist, nimmt Gestalt an. Diesen durchweg positiven Eindruck vermittelte die Auftaktveranstaltung, zu der Erster Beigeordneter Michael Schnatz rund 50 ehrenamtlich im Seniorenbereich tätige Frauen und Männer aus dem Verbandsgebiet im Gemeindezentrum der katholischen Herz-Jesu-Kirche begrüßen konnte.

In seiner Einführung zu der Werkstatt-Veranstaltung „Aktiv alt werden, schmeckt gut!“ wies Schnatz auf den zunehmenden Anteil der über 65-Jährigen in der Gesellschaft als Folge der extrem geringen Geburtenraten hin. „Dieser Entwicklung, die kurz- bis mittelfristig weder aufgehalten noch umgekehrt werden kann, wollen wir uns mit der Initiative zur Verbesserung der Lebensqualität älterer Menschen in unserer Region stellen“, betonte der Beigeordnete. Eingeladen waren alle Orts- und Kirchengemeinden in der VG Diez,

Turn- und Sportvereine sowie Vertreter von Senioreneinrichtungen und sonstigen Vereinen und Gruppen, die sich für die Belange älterer Menschen engagieren. Begleitet wird die ambitionierte regionale Initiative für ein „Lebenswertes Alter“ von einer Steuerungsgruppe unter Leitung des Sachbearbeiters bei der VG-Verwaltung, Thorsten Loosen.

Gemeinsame Träger des Pilotprojektes sind die Bundesarbeits-

„Voraussetzungen für das körperliche, seelische und geistige Wohlbefinden älterer Menschen sind Gesundheit und die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.“

Gabriele Mertens-Zündorf von der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen

gemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) und Deutschlands Initiative für eine gesunde Ernährung und mehr Bewegung (INFORM). Sie werden dabei unterstützt vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz, dem Deutschen Turnerbund (DTB) und der Verbraucherzentrale.

„Voraussetzungen für das körperliche, seelische und geistige Wohlbefinden älterer Menschen sind Gesundheit und die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben“, lei-

tete Gabriele Mertens-Zündorf (BAGSO) den rund vierstündigen Werkstatt-Treff der Projekt-Teilnehmer aus der Region ein. Eine ausgewogene Ernährung in Verbindung mit genügend Bewegung, so die Referentin, trage ganz wesentlich zur Erhaltung der Gesundheit im zunehmenden Lebensalter bei.

Anschließend hatten die Projektteilnehmer in der Gruppenarbeit Gelegenheit, ihre Ideen zum künftigen Bedarf an Dienstleistungsangeboten im Hinblick auf die drei Schwerpunkte Ernährung, Bewegung und soziale Teilhabe im Alter zu artikulieren. Bei der Vorstellung der Arbeitsergebnisse machten die Sprecher insbesondere auf die Notwendigkeit einer Ver-

ANZEIGE

Besser leben. Besser einkaufen.

**Angebote und mehr ...
Schon unsere aktuelle
Beilage gesehen?**

(In Teilgebieten dieser Ausgabe)

REWE

**PEBLER OHG
Emser Straße 37
56377 Nassau**



Rund 50, im Seniorenbereich engagierte Ehrenamtliche aus der Verbandsgemeinde Diez eröffneten am Donnerstag das bundesweite Pilotprojekt „Im Alter in Form – Gesunde Lebensstile fördern!“

Foto: Willi Schmiedel

besserung der Koordination der bereits vorhandenen Angebote aufmerksam. Allgemeine Zustimmung fand der Vorschlag von Klaus Hermann Wilbert (VfL Altendiez), bei den künftigen Planungen in der Verbandsgemeinde Diez eine engere Zusammenarbeit der Anbieter in den drei Bereichen „Esterau“, „Sankt Peter“ und „Kernstadt Diez“ anzustreben. In das Modellprojekt einbezogen ist auch das vom VfL Altendiez angebotene Trainings- und Bewegungsprogramm des DTB „Fit im Alltag – Aktiv gegen Stürze“.

Erfreuliches Fazit des ersten Werkstatt-Treffs „Aktiv alt werden, schmeckt gut“: Alle Teilnehmer sind hoch motiviert und wollen, dass es weitergeht. Die nächste Arbeitstagung ist auf Mittwoch, 23. Oktober, 14 Uhr, terminiert und für weitere Interessierte offen. Zusätzlich soll schon Ende Juni, Anfang Juli eine ganztägige Basisschulung für Multiplikatoren angeboten werden. Teilnehmer haben sich bereits jetzt spontan gemeldet.