

# Aufklärung über gesundes Leben im Alter gefordert

## Projekt Diskussion über Fitness für Senioren

■ Diez. Mit dem Zitat des ehemaligen Bundeskanzlers Willy Brandt „Der beste Weg, die Zukunft vorherzusehen, ist, sie zu gestalten“ eröffnete Michael Schnatz, Erster Beigeordneter der Verbandsgemeinde Diez, die zweite Werkstattveranstaltung des bundesweiten Pilotprojektes „Im Alter in Form - Gesunde Lebensstile fördern“. Eine Vielzahl von Akteuren aus den Bereichen Senioren, Sozialwesen und Gesundheitswesen hielten den Weg in die Räume der katholischen Kirchengemeinde Diez gefunden, um gemeinsam mit Vertreterinnen der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (Bago) und der Verbandsgemeinde Diez Strategien zu entwickeln, mit denen für die Zukunft eine Basis für ein „gutes Leben im Alter in der ländlichen Region geschaffen werden können.“

Michael Schnatz betonte, dass die nachhaltige Seniorenarbeit eine enorm wichtige Aufgabe sei. Vor diesem Hintergrund freue er sich, dass die Verbandsgemeinde Diez als eine von bundesweit vier Pilotkommunen an dem Prozess mit der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen mitwirken und den demografischen Wandel in der Region Diez aktiv gestalten darf.

In einem ersten Teil analysierten Gabriele Mertens-Zündorf und Anne von Laufenberg-Beermann von der Bago sowie Claudia Koch von der Pro Regio Frankfurt mit den Teilnehmern der Werkstattveranstaltung zunächst die Ergebnisse der Auftaktveranstaltung im Mai dieses Jahres: gesunde Ernährung, ausreichende Bewegung und soziale Kontakte sind auch und besonders für ältere Menschen wichtige Voraussetzungen, um im eigenen Wohnumfeld lange gesund, fit und selbstständig sein zu können. Das bedeute ein deutliches Plus an Lebensqualität, hob der Beigeordnete hervor und zitierte den französischen Nobelpreisträger für Medizin Alexis Carrel: „Es kommt nicht darauf an, dem Leben mehr Jahre zu geben, sondern den Jahren mehr Leben.“ In einzelnen Arbeitsgruppen wur-

den im Anschluss die Problemstellungen von Senioren im ländlichen Raum zusammengetragen und bewertet. Dann galt es Lösungen auf die sich heute und in Zukunft stellenden Herausforderungen finden. So wurde gemeinsam erörtert, wie der Ausbau der Mobilitätsstrukturen in der Verbandsgemeinde Diez als Grundlage für die Teilnahme älterer Menschen an gesundheitsfördernden Angeboten sichergestellt werden kann. Im Fokus stand darüber hinaus, wie nachhaltig ein Netzwerk aufgebaut werden kann, das mit Blick auf sich ändernde Bedarfe älterer Menschen durch verschiedene Projekte Antworten gibt.

Alle Teilnehmer der Werkstattveranstaltung waren sich einig, dass die Umsetzung einzelner gegensteuernder Prozesse dringend notwendig ist und wollen sich daher für die Schaffung von Strukturen einsetzen, die den Zugang zu bürgerlichem Engagement erleichtern und ehrenamtswilligen Menschen Informationen zu

sinnvollen Tätigkeiten ermöglichen. Weiterhin sollen bereits bestehende Angebote für ältere Menschen bekannt gemacht und eine Aufklärungskampagne zu gesunden Lebensstilen mit ausgewoge-

„Der beste Weg, die Zukunft vorherzusehen, ist, sie zu gestalten.“

Der Erste Beigeordnete Michael Schnatz zitierte den früheren Bundeskanzler Willy Brandt

ANZEIGE

Besser leben. Besser einkaufen.  
**Angebote und mehr...**  
**Schon unsere aktuelle Ballage gesehen?**  
 (in Teilgebieten dieser Aufgabe)  
**REWE**  
 PEBLER OHG  
 Emser Straße 37  
 56377 Nassau

nem Genuss und Bewegung initiiert werden. Eine erste konkrete Maßnahme wird die Entwicklung eines seniorengerechten Flyers mit erlebnisorientierten Angeboten darstellen. Im kommenden Jahr sollen dann in einer dritten und letzten Werkstattveranstaltung die ersten Ergebnisse der Arbeitsgruppen präsentiert und die Möglichkeit der nachhaltigen Verankerung des gesundheitsförderlichen Konzeptes in die Seniorenarbeit besprochen werden.