



Über die Vertragsunterzeichnung freuten sich (sitzend, von links) Kirstin Schöneberg (Turnverband Mittelrhein), Miriam Schreck (Deutscher Turner-Bund), Michael Schnatz (Erster Beigeordneter der VG Diez) und Klaus-Hermann Wilbert (Koordinator des Projekts) zusammen mit vielen Teilnehmern. Foto: Andreas Galonska

Neues Fitnessangebot für Senioren vorgestellt

Pilotprojekt Vertrag für „Aktiv und fit leben“ mit dem Deutschen Turner-Bund in der VG Diez unterzeichnet

Von unserem Redakteur
Andreas Galonska

■ **Diez.** Bei aktiven Spitzensportlern gelten oft Menschen über 40 als altes Eisen, aber beim Breitensport hat die Fitness kaum Grenzen. In der Verbandsgemeinde Diez ist nun ein Vertrag mit dem Deutschen Turner-Bund unterzeichnet worden, mit dem das Projekt „Auf (Aktiv und fit)-leben“ einen festen Rahmen bekommt. In der VG sind bereits drei Gruppen ins Leben gerufen worden, in denen Ältere – Menschen über 75 – zu gemeinsamen Übungen zusammenkommen und damit nicht nur körperlich, sondern auch geistig fit bleiben.

Michael Schnatz, der Erste Beigeordnete der VG Diez, freute sich über den Vertragsabschluss. „Die nachhaltige Seniorenarbeit ist eine der großen Aufgaben der Zukunft“, unterstrich er. Mit dem Sportangebot für die Senioren soll

der demografische Wandel aktiv gestaltet werden. Michael Schnatz erinnerte an die Worte von Alexis Carell, französischer Arzt und Nobelpreisträger für Medizin im Jahr 1912. „Es kommt nicht darauf an, dem Leben mehr Jahre zu geben, sondern den Jahren mehr Leben“, zitierte der Erste Beigeordnete den Mediziner. Zu einem erfüllten Leben im hohen Alter zählen neben einer gesunden Ernährung auch viel Bewegung und soziale Kontakte.

„Es kommt nicht darauf an, dem Leben mehr Jahre zu geben, sondern den Jahren mehr Leben.“

Michael Schnatz zitierte den Arzt Alexis Carell

Miriam Schreck, beim Deutschen Turner-Bund unter anderem für Senioren und das Projekt AUF zuständig, umriss den bisherigen Ablauf und blickte in die Zukunft. Das Fitnessprogramm wird vom Bundesministerium für Familien finanziert und vom Deutschen Turner-Bund und dem Deutschen Olympischen Sportbund unterstützt. „Über neue Zugangswege sollen neue Zielgruppen erschlossen werden“, betonte Miriam

Schreck. Es werden gezielt Senioren angesprochen, die allein zu Hause leben und deren soziale Kontakte gering geworden sind. Spezielle Angebote werden Demenzerkrankten und deren Angehörigen gemacht.

In Zusammenarbeit einer kommunalen Verwaltung mit Sportvereinen und weiteren Teilnehmern entstehen lokale Netzwerke. „Die Erfahrungen, die hier in Diez gesammelt werden, sollen alle in einen Serviceordner gepackt werden, der künftig als ‚Rezeptbuch‘ für andere Gemeinden dient“, erklärte Miriam Schreck. Senioren wurden in der Diezer Region ent-

weder direkt, über die Netzwerkpartner oder bei Veranstaltungen wie Kaffeemittagen für ältere Bürger angesprochen. Bereits aktive Teilnehmer könnten als Vorbilder fungieren. „Ziel ist es, Freude an der Bewegung zu vermitteln“, machte Miriam Schreck deutlich. Sie regte an, die Mitgliedschaft in den Sportvereinen für die Senioren flexibler zu gestalten.

Kirstin Schöneberg, Vizepräsidentin des Turnverbands Mittelrhein, berichtete von ihren durchweg positiven Erfahrungen mit älteren Sportlern. Der älteste Turner, den sie bei einer Veranstaltung er-

lebt hat, war 95 Jahre alt. „Sport bedeutet den Senioren sehr viel“, betonte sie. Die Zielgruppe der Älteren werde immer stärker, daher sei man mit dem Projekt auf dem richtigen Weg.

Klaus-Hermann Wilbert vom VfL Altendiez ist der Koordinator von „Aktiv und fit“ in der Region. Er bedankte sich besonders bei Torsten Loosen von der VG Diez für die sehr gute Zusammenarbeit in den vergangenen Monaten. „Es gibt drei Gruppen, die bereits rollen: in Altendiez, in Diez und in Gückingen“, erläuterte Klaus-Hermann Wilbert. Neben Sportvereinen ist auch die Bewegungsgruppe der Kirchengemeinde Eppenrod Teil des Netzwerks. „Der Bedarf ist vorhanden, die Leute gehen gern in die Gruppen“, hob er hervor. Für nicht mehr mobile Teilnehmer sind Fahrdienste eingerichtet worden, für die Fahrzeuge der Kirchengemeinden genutzt werden. Für dieses Entgegenkommen werden beispielsweise Übungsleiter organisiert, wenn die Kirchengemeinden Hilfe bei sportlichen Angeboten brauchen.

Vom Sportverein bis zum Seniorenbüro

Zum Netzwerk „Auf-leben“ gehören die Sportvereine VfL Altendiez, TSK Oranien, SG Balduinstein, TuS Gückingen und TV Scheidt. Mit von der Partie sind der Deutsche Turner-Bund und der Turnverband Mittelrhein, das Seniorenbüro „Die Brücke“, die Seniorenorganisation „Nette Nachbarn“, evangelische

und katholische Kirchengemeinden, die Sozialstation und die Verbandsgemeinde Diez. Während der Laufzeit des Projekts wird ein Leitfaden für nachhaltige Netzwerkarbeit in Kommunen entwickelt, der zum Projektende (Mitte 2015) vorgestellt wird. Das Netzwerk soll über das Jahr 2015 hinaus Bestand haben. ag