

Die Zukunftswerkstatt tagt wieder

KSB in Kooperation mit dem TV Forsbach und der Seniorenberatung Rösrath



Zur Zukunftswerkstatt trafen sich auf Einladung des Kreissportbundes (rechts: Geschäftsführer Henrik Beuning) Vertreterinnen und Vertreter verschiedener Vereine, Verbände und Anbieter von Hilfen für ältere Menschen.

Von ELLI RIESINGER

AUS DEM KREIS. Vor sechs Jahren wurde das Netzwerk „Zukunftswerkstatt gesundaktiv“ durch den Kreissportbund ins Leben gerufen.

Netzwerkpartner sind: Sportvereine, Verbände, Bünde, Krankenkassen und im Gesundheitssektor tätige Organisationen, die sich zu aktuellen Themen aus dem Gesund-

heitsbereich austauschen. Nach einjähriger Pause kamen jetzt auf Einladung von Verena Dahm, der zuständigen Fachreferentin des Kreissportbundes des Rheinisch-Bergischen Kreises für die Themen „Bewegt GESUND bleiben in NRW“ und „Bewegt ÄLTER werden in NRW“, 20 Netzwerker in der Landesturnschule des Rheinischen Turnerbundes zusammen.

Verena Dahm stellte das Projekt „Bewegt gesUNDDaheim“ für immobile Senioren vor, dass in Kooperation mit dem TV Forsbach und der Pflege- und Seniorenberatung Rösrath umgesetzt wird.

Im Rahmen des demografischen Wandels soll das Projekt der größer werdenden Gruppe von Senioren primär zu einem längeren, gesünderen, selbstständigen Leben und zur Ver-

besserung der Alltagsbewältigung verhelfen.

Diplom-Oecotrophologin Jenny Janowitsch untermalte anhand eines interaktiven Vortrages „Achtsam Gesund“ die Wichtigkeit des Zusammenspiels von Ernährung, Bewegung und Entspannung, verbunden mit dem Faktor der Achtsamkeit und wie diese Faktoren zu einem ganzheitlichen gesunden Lebensstil füh-

ren. Insbesondere bezog sie sich hierbei auf den Sektor der Älteren, um die Wichtigkeit des Projektes herauszustellen. Zum Schluss diskutierten die Netzwerker die aktuellen Entwicklungen im Bereich Sport pro Gesundheit in Bezug auf Qualitätssiegel und Rahmenvereinbarungen.

 www.zukunftswerkstatt-gesundaktiv.de