



## **P r e s s e** und/oder **N a c h b e r i c h t**

Hamburg, d. 29. Nov. 2016

### **Öffentliche Senioren**delegiertenversammlung am 28. November 2016

#### **Thema Gesundheit: „Vom Kopf bis zu den Füßen - fit bleiben!“**

Hamburg (HDSP): Der Vorstand der Senioren

delegiertenversammlung-Eimsbüttel (SDV-E) hatte zur dritten öffentlichen Versammlung im Jahr 2016, ins Hamburg Haus, eingeladen und fast 50 Personen waren gekommen.

Auf den Tischen im kleinen Saal lagen viele rote schmackhafte Äpfel von der Fa. EDEKA-Niemerszein, die auf die Bedeutung einer gesunden Ernährung hinweisen sollten.

Das Thema Gesundheit auch im Alter und was Frau/Mann dafür tun kann ist ein breites Feld. Gerade bei älteren Menschen gilt es: Der Körper und der Geist müssen in Bewegung bleiben. Um dieses Thema – mit Tipps, Anregungen und Angeboten - drehte sich die Veranstaltung. Volker Nagel, von der UNI Hamburg, machte in seinem Vortrag deutlich, Sport und körperliche Fitness allein garantieren im HH-Großstadt-Dschungel nicht das unfallfreie Überleben. Es gilt umfassend „Schlagfertig“ also aufmerksam und reaktionsschnell zu sein und zu bleiben. Auch diese Fähigkeit muss bis ins hohe Alter bewahrt bzw. kann auch neu gelernt und trainiert werden.

In der anschließenden Diskussion mit Dörte Zingel von der Hamburger Volkshochschule (VHS), mit Martin Kreklow von Eimsbüttler Turnverband (ETV) und mit Martina Kuhn von STATTBAU Hamburg gab es weitere interessante und wichtige Beispiele und Hinweise zum Thema. Alle Diskutanten konnten aus ihren Bereichen Angebote machen, die es älteren Menschen bis ins hohe Alter ermöglichen umfassend fit zu bleiben.

In der Diskussion wurde aber auch deutlich, dass die zunehmende gesellschaftliche Geschwindigkeit und Hektik - in allen Lebensbereichen - älteren Menschen nicht entgegenkommt. Hier ist die Politik und die mediale Berichterstattung gefordert mehr dafür zu sorgen, dass es gute Bedingungen für Ruhe und Gelassenheit gibt. Gerade das ist für ältere Menschen ganz besonders wichtig.

Links:

<http://www.lsb-hamburg.de/bezirks-seniorenbeiraete/delegiertenversammlungen/eimsbuettel/>  
<http://www.hisev.de/> <http://www.vhs-hamburg.de/>  
<http://etv-hamburg.de/> <http://www.stattbau-hamburg.de/>