

Information, 30.05.2024

## **Senioren-Aktiv-Tag auf dem Alsterdorfer Markt am 26. Juni**

„Wer rastet, der rostet“ – dieses altbekannte Sprichwort gilt auch heute noch. Der Körper braucht Bewegung, um gesund zu bleiben. Regelmäßiger, gemäßigter Sport wirkt dem Altersprozess des Körpers entgegen. Ausdauernde Bewegungssportarten halten den Körper nachweislich gesünder. Werden Stoffwechsel und Kreislauf durch Laufen, Schwimmen oder Fahrradfahren angekurbelt? Stimmt es, dass das Risiko für Diabetes und Demenz geringer wird? Sport trainiert die Muskulatur! Eine kontrollierte Ernährung hat Einfluss auf die Gesundheit. Eine ausgewogene Ernährungsweise hat das Ziel, unseren Körper mit allen wichtigen Nährstoffen zu versorgen. Was ist dafür nötig? Steigen die Temperaturen im Sommer auf 30 Grad und mehr, fühlen sich viele Menschen nicht mehr wohl. Ihre Gesundheit kann arg gefährdet sein. Was hilft dem Körper bei Hitze? Einsamkeit ist nicht selten ein bedrückendes Gefühl, das Melancholie und Traurigkeit auslösen kann. Ist Einsamkeit vorzubeugen, zu überwinden?

Um aufzuzeigen, wie durch eine angepasste Lebensweise auch der ältere Mensch immer noch seine Lebensqualität verbessern kann, veranstaltet das Kommunale Gesundheitsförderungsmanagement des Gesundheitsamtes Hamburg-Nord in Kooperation mit dem Bezirks-Seniorenbeirat am 26. Juni 2024 auf dem Alsterdorfer Markt seinen diesjährigen Senioren-Aktiv-Tag. Menschen der älteren Generation, ihre Angehörigen und Interessierte werden auf der Veranstaltung von 14 bis 17 Uhr viel über Sport und Bewegung im Alter, über gesunde Ernährung, über das Verhalten bei Hitze und die Vermeidung von Einsamkeit erfahren.

Zu dem zuletzt genannten Thema wird Dagmar Hirche, Gründerin des Vereins Wege aus der Einsamkeit e.V., ein Referat halten. Die Trägerin des Bundesverdienstkreuzes setzt erfolgreich auf moderne Mittel der Kommunikation. Auf dem Markt der Möglichkeiten informieren Institutionen und Organisationen über Chancen, gesund zu leben. Durch Mitmach-Aktionen wird das Publikum aktiviert. Referentinnen und Referenten vermitteln ihr Wissen über die behandelten Themen.

► **Senioren-Aktiv-Tag am Mittwoch, 26. 06. 2024 von 14 - 17 Uhr**