

Ein Tag lang Tipps für Senioren

Unter dem Motto „Gut altern in Radevormwald“ stand gestern der zweite **Seniorentag**, zu dem sich **32 Aussteller** in der GGS Stadt versammelt hatten. „Aktiv 55 plus“ und der Seniorenbeirat organisierten ein vielseitiges Programm.

VON FLORA TREIBER

RADEVORMWALD Die Bergstadt hat für ihre älteren Bewohner viel zu bieten. „Wir wollen heute über die vielen Angebote informieren und Gespräche zwischen Dienstleistern und Betroffenen anregen“, sagte Kyra Springer, Leiterin des Trägervereins „Aktiv 55 plus“. „Es gibt viele Menschen, die nicht wissen, wie man sich das Leben im Alter erleichtern kann. Hier werden sie aufgeklärt.“ Neben Arztpraxen und dem Sana-Krankenhaus präsentierten sich viele Dienstleister, Selbsthilfegruppen, Krankenkassen und Seniorenbekleidungsunternehmen.

Im Vorfeld informieren

Klaus und Ilona Schröder waren begeistert von dem vielfältigen Angebot des Seniorentages. „Mich interessiert besonders die Prävention und weniger die Behandlungsmethoden“, sagte Schröder. „Ich will neue Möglichkeiten entdecken, um mich im Vorfeld vor Krankheiten zu schützen.“ Er habe selbst gemeinsam mit seiner Frau viele Jahre seine Schwiegereltern gepflegt und wisse, welche Probleme im Alter entstehen können. „Man wird ins kalte Wasser geschmissen und muss sich nach und nach mit den vielen Angeboten vertraut machen. Ich will mich jetzt informieren, um meinen Kindern davon erzählen zu können.“

Zum Alter gehört aber nicht nur die medizinische Hilfe, auch soziale Kontakte helfen, jung zu bleiben. Ursula Mahler, Vorsitzende des Heimat- und Verkehrsvereins, findet es daher wichtig, sich im Alter zu engagieren. „Das Ehrenamt ist wichtig in unserem gemeinschaftlichen Zusammenleben und sollte genutzt werden“, forderte sie.

Die Besucher des Seniorentages durften gestern auch aktiv werden. Der Alterssimulator „Gert“ konnte dank Mitarbeitern des Sana-Krankenhauses ausprobiert werden. Mit Hilfe des Simulators wurden die Testpersonen in ein körperliches Alter von etwa 85 Jahren „katapultiert“. Gewichte, Bandagen, Kopfhörer, bestimmte Brillen und störende Handschuhe versetzten etwa Monika Zernitz-Pahl, die selbst mit alten Menschen arbeitet, in die Situation einer alten Frau. „Es war beeindruckend selbst zu merken, wie



32 Aussteller richteten gestern ihre Angebote ganz auf die **Bedürfnisse** der Radevormwalder **Senioren** aus. So erläuterte Sven **Beckers** (l.) das neue Betriebssystem von Microsoft „**Windows 8**“ für Senioren. BM-FOTO: HANS DÖRNER

INFO

Aktiv 55 plus

Nächster Termin Montag, 5. November, 19 Uhr, Vortrag des Vereins „Alternatives Wohnen Erftstadt“ in der Sparkasse Radevormwald Hückeswagen. Zur City-Offensive „Ab in die Mitte“ wird über innerstädtische Wohnformen im Alter referiert.

eingeschränkt man in seinen Bewegungen ist. Jetzt kann ich mich noch besser in die Lage von alten Menschen hineinversetzen“, sagte sie.

Positive Bilanz

Der Seniorentag bot viele Möglichkeiten, um sich auf das Älterwerden vorzubereiten und Kontakte zu knüpfen. Schüler des Theodor-Heuss-Gymnasiums (THG) kümmerten sich um Mittagessen und um Kaffee und Kuchen. „Ich finde es toll, dass dieser Tag alle Generationen zusammenbringt“, sagte Kyra Springer abschließend und zog eine positive Tagesbilanz. Den musikalischen Abschluss bildeten dann nicht wie geplant die German Silver Singers, sondern die Bergstädter Musikanten.

Neue Inhalte für das Leben im Alter finden

RADEVORMWALD (trei) Zum Seniorentag gehörte gestern auch ein Vortragsprogramm, das sich über den ganzen Tag zog. Karola Johnen von der Ökumenischen Initiative etwa hielt einen Vortrag unter dem Titel „Demenz – eine Pause im Alltag finden“ und sprach die Wünsche und Probleme von Senioren deutlich und offen an. Ingrid Jentens präsentierte naturheilkundliche Therapien für Demenzerkrankungen und eröffnete vielen Zuhörern eine ganz andere Behandlungsmöglichkeiten von Demenz.

Martin Glasneck, Chefarzt der Geriatrie im Sana-Krankenhaus, legte in seinem Vortrag Wert darauf, seinen Zuhörer die Angst vor dem Alter zu nehmen. Der Vortrag „Zehn goldene Regeln für ein gesundes Altern“ soll es ermöglichen, gut zu rechtzukommen. „Mir geht es um Lebensqualität. Es ist wichtig, weiterhin aktiv zu bleiben. Sich sowohl sozial zu engagieren, Freunde zu treffen und körperlich fit zu bleiben“, sagte der Chefarzt. „Man muss sich mental auf die Verände-

rungen vorbereiten und neue Inhalte für sein Leben finden.“ Im Alter brechen viele Lebensinhalte weg, die man mit neuen füllen müsse. „Ich empfehle jedem Rentner, eine neue Sportart zu entdecken, zu reisen oder ein Musikinstrument zu erlernen.“

Die Bedeutung der Autonomie betonte er ebenfalls. Wie wichtig es sei, seine Wünsche und Vorstellungen rechtzeitig festzuhalten und mit seinen Angehörigen zu besprechen, sei vielen nicht bewusst. „Außerdem will ich mit dem Vorurteil aufräumen, dass einem im Alter nur schlechte Veränderungen erwarten. Die meisten Senioren stehen mit beiden Beinen im Leben und genießen jeden Tag.“

Andreas Flüs vom Adipositaszentrum NRW im Sana-Klinikum Remscheid, nahm sich des Themas „Demenz und Übergewicht“ an. Petra Burghof von der Naturheilpraxis referierte unter „Entspannt und spüren, wie gut das tut!“ über die Bedeutung von „bewussten Momenten“.