



Dokumentation zum 7. Stadtteilstammtisch am 17. Mai 2016 – Thema: ‚Bewegung im Alter‘

Begrüßung

- Stadtteilentwickler Ingo Gall von der Leitstelle Älter werden in Ahlen begrüßt die Teilnehmer_innen zum 7. Stadtteilstammtisch im Hugo-Stoffers-Seniorenzentrum.
- Eine Danksagung geht an Frau Seeger, Leitung des Sozialen Dienstes, für die Nutzung der Räumlichkeiten und die freundliche Bewirtung.

Vorstellung des Hugo-Stoffers-Seniorenzentrums Ahlen

- Susanne Seeger, seit dem 01.01.2016 Einrichtungsleitung im Hugo-Stoffers-Seniorenzentrum, begrüßt die Anwesenden des Stammtisches.



Susanne Seeger, Hugo-Stoffers-Seniorenzentrum Ahlen (Foto von Ralf Steinhorst)



Frau Seeger ist schon seit 35 Jahren in verschiedenen Einrichtungen tätig gewesen. Das Hugo-Stoffers-Zentrum bietet zurzeit einen Wohnraum für 130 Seniorinnen und Senioren.

- Laut Frau Seeger wird im Hause sehr darauf geachtet, dass die Bewohner_innen in Bewegung bleiben. Um die Aktivität im Alter zu fördern werden viele verschiedene und spannende Angebote bereitgestellt, wie z.B. Sitztanz, Seniorengymnastik, Rehasport, Sturzprävention und vieles mehr.
- Darüber hinaus richtet das Hugo-Stoffers-Seniorenzentrum den Bewegungstag in Ahlen, der an jedem 1. Dienstag im Monat stattfindet, in seinen Räumlichkeiten aus und lädt herzlich zur Teilnahme, gegen eine Teilnehmerpauschale von 15 € pro Person, ein. Der Malteser stellt den Fahrdienst dabei freundlicherweise zur Verfügung.

Umfrage zum Thema: „Bewegung im Alter“

- Als Einführung in das Thema „Bewegung im Alter“ findet eine Fragerunde statt, in der die Teilnehmer_innen äußern können,



Ingo Gall, Stadtteilentwickler für Ahlen-Nord (Foto von Ralf Steinhorst)



was sie sich unter der Thematik vorstellen und welche Aspekte sie mit der Bewegung im Alter verbinden.

- Folgende Aspekte wurden von den Teilnehmer_innen zusammengetragen:
 - Wer rastet, der rostet
 - Bewegungsaufbau/ -möglichkeiten nach langer Krankheit
 - Angst vor dem Fallen
 - Wie motiviere ich Senioren zum Sport?
 - Durchhaltevermögen
 - Welche Sportarten sind im Alter am wichtigsten/möglich?
 - Walking, Yoga, Thai Chi
 - Yoga für Senioren/innen
 - Radfahren
 - Schwimmen
 - Wassergymnastik
 - Tanzen
 - Soziale Kontakte
 - Mit den Enkeln spielen
 - Sitzen macht krank
 - Der Kopf und die Bewegung
 - 400 m Bewegung mindestens
 - Täglich spazieren gehen
 - Bewegung nach dem Aufstehen (morgendliche Bewegung)



Vorstellung des Bewegungskonzeptes von Herrn Küpper vom Delta Studio

- Nach Herrn Küpper kann Bewegung im Alter allgemeiner gesehen werden, als spezifischen Sportarten nachzugehen
- Bewegung im Alter bedeutet, das zu bewältigen, was täglich anliegt, wie z.B. Aufstehen, Einkaufen, Haus- und Gartenarbeit, wie auch Gassi gehen mit dem Hund
- Mit Verweis auf eine englische Studie zeigt Herr Küpper auf, dass ein wichtiges Kriterium für Mobilität, das Aufstehen ohne sich abzustützen und mindestens 400 Meter problemlos gehen, darstellt



Ralf Küpper, Diplom Sporttrainer im Delta-Studio (Foto von Ralf Steinhorst)

- Wichtig ist zudem die Motivation zum Sport, denn Bewegung fängt nach Aussage von Herrn Küpper im Kopf an
- Schon einige Basisübungen, wie täglich leichtes Muskeltraining, Rückwärts gehen, das Sitzen auf einem Gymnastikball oder das Halten der Balance auf einer Balancematte, können die Beweglichkeit fördern. Dazu führt Herr Küpper einige Bewegungsabläufe vor. Hilfreich für das Aufrechterhalten der Mobilität ist auch schon das leise Treppen hochschleichen.



Wobei vor allem das auf den Zehenspitzen laufen die Bewegung in der Wadenmuskulatur fördert und zusätzlich als Prävention gegen Stürze dient. Auch bringt Herr Küpper an, dass vielen älteren Menschen beim Radfahren das Auf- und Absteigen große Probleme bereitet, dem kann man durch die leichten Übungen entgegenwirken.

- Zusammenfassend kann zum Thema ‚Bewegen im Alter‘ gesagt werden, dass „Sitzen das neue Rauchen“ darstellt. Bewegung sollte in den Alltag eingebaut werden und eventuelle Krankheiten mit dem Arzt rückgesprochen werden. Der Sporttrainer kann nur Anregungen geben und motivieren, den Sport machen muss jeder selbst.
- Zum Abschluss des Vortrags lud Herr Küpper die Teilnehmer am Donnerstag, den 19. Mai, um 9 Uhr zu einem Schnupperkurs ins Delta-Studio an der Parkstraße zur Sturzprävention ein.

Abschied von Herrn Ingo Gall

- Ingo Gall, Stadtteilentwickler für den Ahleiner Norden übergibt zum 1. Juni das Projekt „Altengerechte Stadtteilentwicklung Ahlen-Nord an Annika Schulte, Gerontologin und Koordinatorin der Landesarbeitsgemeinschaft Seniorenbüros NRW. Er tritt ab dem 1. Juni eine Vollzeitstelle in seiner Heimatstadt Dortmund im „Haus der Vielfalt“ an.
- Annika Schulte wird vorübergehend das Projekt leiten bis eine geeignete Nachfolge für Herrn Gall gefunden wird
- Das Projekt wird bis Februar 2018 dauern. Die Förderung durch das Land NRW ist bis zu diesem Zeitpunkt gesichert



- Herr Ingo Gall lobte bei seinem Abschied die gute Zusammenarbeit mit den Verantwortlichen der Stadt und den Bewohner_innen des Stadtteils. Das habe er in anderen Städten so noch nicht erlebt.



Ingo Gall, Stadtteilentwickler für Ahlen-Nord und Annika Schulte, Gerontologin und Koordinatorin der LAS NRW (Foto von Ralf Steinhorst)

Veranstaltungshinweis

- **Seniorenmittagstisch im Ahlener Norden**
Am 21. Mai 2016 von 12.30 bis 14.00 Uhr im Gemeindehaus St. Elisabeth am Bürgermeister-Corneli-Ring 15
 - o Preis je Gericht 5,80€, dazu werden nach Wunsch Kaffee, Tee, Mineralwasser serviert.
 - o Verbindliche Anmeldung bei der Gastronomie der Schuhfabrik unter: 02382 5288
- **Internationale Frauenfrühstück**
Am 21. Mai 2016 von 10.00 bis 12.00 Uhr in der Familienbildungsstätte an der Klosterstraße 10
 - o Anmeldung und Information bei Laina Remer, Tel. 02382 / 74635, oder bei Brigitte Wieland von der Familienbildungsstätte unter Tel. 02382 / 91230.



- **Gesundheitsreihe: Vortrag zu Osteoporose**
Am 02. Juni 2016 ab 15. 00Uhr in der AWO-Seniorenbegegnungsstätte in der Freiheit 1
Referentin: Frau Brechmann
Eintritt frei

- **Seniorenfrühstück**
Am 4. Juni 2016 von 9 bis 11 Uhr in der AWO-Seniorenbegegnungsstätte in der Freiheit 1
 - Zum Selbstkostenpreis von 4,50 Euro wird ein leckeres Frühstücksbuffet zubereitet.
 - Die Organisatoren bitten um vorherige Anmeldung unter Telefon 02382 / 5470647. Die Seniorenbegegnungsstätte ist erreichbar dienstags und donnerstags von 14.00 bis 17.00 Uhr und mittwochs von 10.00 bis 12.00 Uhr.

- **Seniorenmittagstisch im Ahlener Norden**
Am 16. Juni 2016 von 12.30 bis 14.00 Uhr im Gemeindehaus St. Elisabeth am Bürgermeister-Corneli-Ring 15
 - Preis je Gericht 5,80€, dazu werden nach Wunsch Kaffee, Tee, Mineralwasser serviert.
 - Verbindliche Anmeldung bei der Schuhfabrik unter: 02382 3005

- **Interkulturelles Sommerfest (Ersatz für den Stadtteilstammtisch im Juni)**
Am 18. Juni 2016 von 10 bis 14 Uhr im Pfarrhaus St. Marien in der Nordstraße 13
 - Speisen selbst beisteuern
 - Anmeldungen nehmen entgegen Laina Remer unter Telefon 02382 / 74635 oder Brigitte Wieland von der Familienbildungsstätte, Telefon 02382 / 91230.



- **Seniorentanzkreis**

Jeden Montag ab 17 Uhr im Gemeindesaal der Christuskirche in der Gemmericher Str. 41a

- Tanzen im Kreis oder in der Gasse
- Kein Paartanz

Kontakt

Fragen, Interesse oder Mitarbeit für den Stadtteilstammtisch

Annika Schulte und Swetlana Sinner

Projekt Altersgerechte Stadtteilentwicklung Ahlen-Nord

Wilhelmstraße 5, 59227 Ahlen

Tel.: 02382 94099714 (Mo, Di, Do von 09.00-16.30Uhr)

E-Mail: ahlen-nord@alter-und-soziales.de