

🗨️ ★ 0 📄 später lesen

11. Oktober 2017 | 00.00 Uhr

Vereinsticker

Kaffee und Kuchen, aber auch Informationen für Senioren

Wermelskirchen. Groß war gestern die Resonanz wieder auf die Einladung des Seniorenbeirates zur traditionellen Herbstveranstaltung: Der Saal im Bürgerzentrum war proppenvoll. Vorsitzender **Werner Allendorf** war entsprechend begeistert. Wie immer gab's Kaffee und Kuchen, aber auch Musik und Unterhaltung sowie aus Informationen. So warf Bürgermeister **Rainer Bleek** einen Blick auf die aktuelle Situation. Ein Raunen und Lachen ging durch den Saal, als Bleek die Bauarbeiten am Rathaus ansprach. "Die Umstrukturierung des Sozialamtes ist abgeschlossen", informierte Bleek zudem. Das sei für Senioren wichtig, da nun wieder eine Rentenberatung im Rathaus stattfindet.

Für den neuen Sozialdezernenten **Stefan Görnert** war es die erste Seniorenveranstaltung. "Jeder möchte alt werden, aber niemand möchte alt sein", sagte er und versprach, dass Wermelskirchen der richtige Ort für jedes Alter sein soll.

"Aktiv im Alter - das geht" hieß der Vortrag von **Arnd Bader**. Bader ist Mitarbeiter im Servicezentrum Bergisches Land der Stiftung Tannenhof, er ist Sozialwissenschaftler und selbst auch Leistungssportler. Mit diesen Funktionen ist er natürlich ein Fachmann für dieses Thema. Die Prognose lautet: Die Alzheimer-Krankheit wird sich bis 2050 verdreifachen, von heute 47 Millionen auf 132 Millionen. "Da heißt es vorbeugen, um aktiv alt zu werden", sagte Bader, "denn wer soll diese Krankheit bezahlen und wer soll die Kranken dann pflegen?" 44.000 Euro pro Jahr kostet ein Demenz-Patient. "Man kann die Krankheit nicht verhindern, aber man kann sie aufhalten", sagte Bader, "und jedes gewonnene Jahr heißt Lebensqualität und spart Kosten."

Seine Empfehlung lautete: Aktiv sein, singen, tanzen, vielleicht eine Sprache oder ein Instrument lernen. 10.000 Schritte pro Tag wären optimal und die richtige Ernährung und Schlafqualität sind wichtig. "Die meisten 100-jährigen gibt es auf Sardinien", sagte Bader. "Da stimmt

offenbar das Leben mit Familie, Essen, Klima und Bewegung." Dazu gehört auch das gemeinsame Singen. Chorleiterin **Karin Hilger** aus Wuppertal hatte dazu zwei Lieder mitgebracht aus dem Projekt "Demenz bewegt - taktvoll". Das bekannte Stück "Thank you for the music" der Gruppe Abba gab es mit dem deutschen Text "Danke für die Lieder". Und der Titel "Marmor, Stein und Eisen bricht" ist immer ein Garant für gute Stimmung.

Zum Abschluss zeigte **Volker Ernst** (BGV) einen kleinen Ausschnitt aus dem Vortrag "Wermelskirchen um 1870". Die Stadtansichten basieren auf den Fotos von **Rudolph Schumacher**, die durch die digitale Technik eine beeindruckende Qualität bekommen haben.

(wsb)

4 4

Entdecke Swatch SKIN
Erfinde dich neu mit den 9 neuen SKIN
Designs. Jetzt Swatch SKIN entdecken!

1 Pfennig in Gold
Der beliebte "Glücksbringer" ist wieder
da: Als wertvoller Glückspfennig in
echtem Gold.

<http://www.rp-online.de/nrw/staedte/wermelskirchen/stadtgesprach/kaffee-und-kuchen-aber-auch-informationen-fuer-senioren-aid-1.7135465>

© RP Digital | Alle Rechte vorbehalten.

4 3