

# „Wohnkonzept“ für Senioren ab 85 Jahre

## AWO Rödental | Zehn Wochen zum Start

**Rödental** – Die Arbeiterwohlfahrt (AWO) in Rödental bietet ein kostenloses Präventionsprogramm für alle Rödentaler Senioren ab 85 Jahre an, die aktiv etwas für ihre Gesundheit und somit für ihre Selbstständigkeit tun wollen. Das Präventionsprogramm soll noch im Juni starten. Ziel ist es, Senioren in ihrer Fitness so zu unterstützen, dass diese fit für den Alltag zu Hause bleiben. Das Programm ist kostenlos und wird im Rahmen des Modellprojekts „Seniorenwohnkonzert Rödental“ durchgeführt.

---

### Gymnastik zu Hause

---

Die Senioren werden in einem zehnwöchigen Programm von Ehrenamtlichen regelmäßig zu Hause besucht. In der eigenen Wohnung führen die Freiwilligen mit den Hochbetagten Gymnastikübungen durch, die sowohl Kraft als auch Gleichgewicht trainieren. So sollen die Senioren ihre Fitness dahingehend erhalten, ihren Alltag weiterhin selbstständig bewältigen zu können. Während dieser zehn Wochen besteht bereits die Möglichkeit, an Übungsgruppen teilzunehmen. In diesen Gruppen wird das Training auch nach dem zehnwöchigen Programm weitergeführt, um langfristig die Selbstständigkeit zu unterstützen.

---

### Stürze als Risiko

---

Wie die Bürgerbefragung „60 plus“ aktuell zutage brachte, stürzte jeder Dritte Rödentaler über 85 Jahre in den vergangenen zwölf Monaten. Etwa die Hälfte davon sogar mehrfach. Bei 30 Prozent kam es sogar zu Knochenbrüchen durch den Sturz und 41 Prozent der Befragten gaben zu, Angst vor einem (weiteren) Sturz zu haben. Ursache von Stürzen sind meist nachlassende Körperkraft und Gleichgewichtsstörungen, schreibt die AWO in ihrer Pressemitteilung. Durch motorische Übungen lassen sich diese Fähigkeiten jedoch gezielt trainieren. Außerdem hat Bewegung im Alter noch weitere positive Auswirkungen und verzögert beispielsweise den altersbedingten Abbau, baut neue Kraft auf und schult Aufmerksamkeit, Gedächtnis und Konzentration.

Anmeldung und weitere Informationen bei Seniorenbeauftragtem Wolfgang Hasselkus unter Telefon 09563/ 8300 oder bei Frau Barnickel, Telefon 0152/ 28656569.