

Senioren- und Beratungstag 2010

"Gesund und fit bis ins hohe Alter" - mit diesem Motto lud der Verein am 29.09.2010 zum 2. Informations- und Beratungstag für Senioren in den Stahlpalast ein.

Der Verein Gesund in Brandenburg an der Havel e.V. hat am 29.09.2010 im Stahlpalast Senioren zu einer Informationsveranstaltung eingeladen. Unter dem diesjährigen Motto "Gesund und fit bis ins hohe Alter" konnten sich diese zu allen Fragen rund um die Prävention von Erkrankungen informieren.



Frau Dr. Dietlind Tiemann stellvertretende Vorsitzende des Vorstandes des Vereins: "Die Generation 60 plus ist enragierter und interessierter, als manch einer glaubt" waren ihre Worte bei der Eröffnungsrede.

Das bestätigte zur Freude der Veranstalter der verstärkte Zuspruch bei der älteren Generation. 40 Aussteller präsentierten ihre Angebote. Besonderen Zuspruch fand der Stand der Physiotherapie Promnitz.

Darüber hinaus wurden eine Vielfalt regionaler Angebote zu den Themen Sport, Fitness, Touristik, gesunde Ernährung und Gedächtnistraining präsentiert und es bestand die Möglichkeit kostenloser Gesundheitstests.

Es wurde den Besuchern zudem ermöglicht, die mitgebrachten Geräte zum Erhalt der Gesundheit auszuprobieren. Die BIO-Insel war ebenfalls ein Besuchermagnet, wo gesunde und schmackhafte Kost angeboten wurde.

Unterschiedliche Krankenkassen, Apotheken und Reha- Technik Schulte-Derne haben sich mit ihren verschiedenen Angeboten vorgestellt.

Die Expertenrunde der Ärzte aus unterschiedlichen Fachbereichen wurde sehr gut angenommen. Zuerst erläuterten die Mediziner aktuellen Themen der Prävention und danach folgte eine Diskussionsrunde, indem die Senioren aufgerufen wurden selbst Fragen zu stellen.



Die Osteoporose- Selbsthilfegruppe animierte die Besucher zum aktiven sportlichen Treiben.

Umrundet wurde die Veranstaltung durch kulturelle Einlagen. Die Kinder des DRK- Kinderdorfes erheiterten die rüstigen Rentner mit ihren Liedern und lustigen Kostümen.

Frau Dr. Katrin Schumann vom Marienkrankenhaus, die Leiterin des Projektes "Gesund alt werden", freute sich über den Erfolg der Veranstaltung.





Schnarchschiene und Stützstrümpfe

GESUNDHEIT Brandenburger Verein lädt zum Seniorentag

40 Aussteller haben gestern im Stahlpalast beim 2. Informations- und Beratungstag für Senioren ihr Angebot vorgestellt.

Von Alexander Pitz

Mehr als doppelt so viele Aussteller wie im vergangenen Jahr haben gestern am 2. Informations- und Beratungstag für betagte Brandenburger teilgenommen. Waren es 2009 noch 24 Vereine, Firmen und Institutionen, die im Stahlpalast den Kontakt zu ihrer Zielgruppe suchten, so waren es in diesem Jahr bereits 40. Auch die Zahl der Besucher stieg deutlich. Von rund 150 auf etwa 500 Besucher.

„Wir freuen uns sehr über diesen Erfolg“, sagte Katrin Schumann, Vorstandsmitglied des Vereins „Gesund in Brandenburg“, der die diesjährige Veranstaltung unter dem Motto „Gesund und fit bis ins hohe Alter“ organisierte. Das Konzept, älteren Menschen zu zeigen, wie sie ihre körperliche und geistige Fitness bewahren könnten, sei offenbar erfolgreich, so die Chefarztin des Marienkrankenhauses.

Oberbürgermeisterin Dietlind Tiemann, die die Eröffnungsrede hielt, pflichtete ihr bei: „Die Generation 60 plus ist engagierter und interessierter, als manch einer glaubt.“ Darum sei es nicht verwunderlich, dass der Seniorentag so gut ankomme. Unzufrieden war Tiemann mit dem Veranstaltungsort: „Im Stahlpalast gibt es einfach zu wenig Licht.“ Sie hofft deshalb, für das nächste Jahr einen geeigneteren Platz zu finden.

Trotz der etwas düsteren Atmosphäre hatten die meisten Gäste ihren Spaß. Etwa die 79 Jahre alte Magdalena Bahrke, die am Stand der Reha-Technik-Firma Schulte-Derne einen Bewegungstrainer ausprobierte. „Das ist wirklich ein tolles Ding“, sagte sie und trat beherzt in die Pedale. „Die Maschine funktioniert wie ein Fahrra-



Zeigt mit Hilfe einer Puppe den Ergometer: Mandy Quandt. FOTO: MP

dergometer“, erklärte ihr die Reha-Beraterin Kerstin Bangert. Der eingebaute Motor mache es möglich, die Muskulatur auch passiv zu trainieren. Die Kosten für ein solches Gerät: rund 4000 Euro. „Das ist mir dann doch etwas zu teuer“, meinte Rentnerin Magdalena Bahrke.

Ebenfalls zu teuer war vielen Messe-Besuchern die „Schnarchschiene“, die Helge Wundke an seinem Stand präsentierte. Der Geschäftsführer einer Brandenburger Dentaltechnik-Firma erklärte, wie sie funktioniert: „Der Unterkiefer wird beim Schlafen nach vorne verlagert.“ Da-

durch werde das Schnarchen unterbunden. Doch nur wenige Patienten seien bereit, 250 Euro allein für die Materialkosten zu bezahlen, so Wundke. „Die meisten schnarchen lieber weiter.“

Ein wenig weiter lockten roten Stützstrümpfe Farbmutter. Größer war die Nachfrage am Stand des Senioren-Cafés „Martha Piter“, wo kostenlos Kuchen verteilt wurde. Den ließ sich auch ein 29 Jahre alter Gast schmecken, der gleich zwei Stück auf einmal aß. „Das ist mein Beitrag zur Überwindung des Generationenkonflikts“, scherzte er und biss genüsslich zu.