

Senioren auf Trab halten

Kreissportbund und Wohlfahrtsverbände kooperieren

Kreis Gütersloh (ca-bo). Wer Sport treibt und sich gesund ernährt, verbessert seine Chancen, im Alter fit zu bleiben: Diesem Grundsatz folgend wollen jetzt die Arbeitsgemeinschaft (AG) der Freien Wohlfahrtsverbände und der Kreissportbund (KSB) ihre Kooperation intensivieren. So sollen Ehrenamtliche die Senioren zum Sport animieren.

Wie das konkret aussehen soll, haben Christina Dröge (Diakonie), Andrea Szelinski (Deutsches Rotes Kreuz), Mechtild Reker (Caritasverband) sowie Monika Paskarbies und Margret Eberl vom KSB gestern in den Räumen des DRK-Kreisverbandes an der Dr.-Kranefuß-Straße in Gütersloh erläutert.

Grundsätzlich geht es darum, dass Übungsleiter der 360 Sportvereine im Kreisgebiet Ehrenamtliche aus der Seniorenarbeit in

Begegnungsstätten oder Pfarrgemeinden in die Lage versetzen, einigermaßen fachgerecht mit Hochbetagten Sport zu treiben. »Wir wollen mehr Qualität bieten«, sagte dazu Andrea Szelinski, eine der Fachberaterinnen in Sachen Senioren- und Ehrenamtsarbeit bei den Wohlfahrtsverbänden.

Gemeinsam mit Verantwortlichen des Kreissportbundes ist daher in den vergangenen Monaten eine sechs Stunden umfassende Tagesfortbildung für Übungsleiter-Einsteiger geschaffen worden. Wie Margret Eberl als Leiterin der Fortbildung erläuterte, geht es dabei nicht nur darum, niederschwellige Sportangebote wie Stuhlgymnastik oder Sturzprävention anbieten zu können, sondern auch altersgerechte Ernährungstipps zu vermitteln.

Die Kooperationspartner bieten beispielsweise einen dieser Kurse am Samstag, 28. Juni, in Gütersloh

an, der von 10 bis 16 Uhr dauert und regulär 45 Euro kostet. Margret Eberl weist aber darauf hin, dass Vereinsmitglieder und -anwärter Ermäßigungen erhalten können. Dadurch sinke die Gebühr auf 30 Euro.

Die Idee, Senioren durch leichten Sport länger fit zu halten, ist nicht neu: Die Stadt Gütersloh hat dazu gemeinsam mit dem Seniorenbeirat unter Vorsitz von Jürgen Jentsch, mit dem Stadtsportverband und dem Kreissportbund ein umfangreiches Programm für Menschen ab 50 Jahren aufgestellt. Jetzt sollen diese Angebote in den übrigen Kommunen des Kreises ausgebaut werden, »wir werden uns besser vernetzen«, sagte Margret Eberl.

Weitere Informationen gibt es bei den Freien Wohlfahrtsverbänden, ansprechbar ist zum Beispiel Mechtild Reker unter ☎ 0 52 41/ 98 83 15.

Für Ehrenamtliche ist eine spezielle Fortbildung erarbeitet worden.



Christine Dröge (Diakonie), Andrea Szelinski (DRK), Mechtild Reker (Caritas, sitzend von links) sowie

Monika Paskarbies und Margret Eberl (beide KSB) wollen Senioren fit halten. Foto: Carsten Borgmeier