

Richtig essen und sich viel bewegen

GÜTERSLOH (WB). „Selbstgemachtes schmeckt ja immer am besten“ oder „Das können wir gerne öfter machen“: Die Caritas-Tagespflege in Gütersloh hat eine besondere Themenwoche gestaltet. Dabei bekamen die Gäste viele Tipps, wie sie sich gesund ernähren und wie sie regelmäßig Bewegung in ihren Alltag integrieren können.

So war zum Beispiel der Ökotronologe Johann Zacharias zu Besuch, der mit den Gästen der Caritas-Tagespflege einen frischen Salat zubereitete. Dabei tauschten sich alle über ihre Essgewohnheiten aus und erhielten hilfreiche Informationen vom Experten. Dabei wurden auch Erinnerungen geweckt: „Mein Sohn ist Koch“, erzählte ein Gast. „Ich habe ihn früher in der Lehre beim Lernen abgehört. Daher weiß ich auch einiges über Lebensmittel.“

An den weiteren Tagen erkundeten die Senioren Kräuter wie Basilikum, Schnittlauch und Currykraut. Anschließend zauberten sie da-

raus Kräuterbutter und Quark. Eine weitere Aktion drehte sich um Gewürze. Ein selbst gemachter Obstsalat sorgte für die Extraportion Vitamine.

Am Donnerstag besuchte eine Gruppe den Wochen-

markt. Spiele wie Gewürz-Bingo oder Gemüse-Rätsel machten laut einer Mitteilung viel Spaß.

Darüber hinaus absolvierten die Seniorinnen und Senioren ein Mobilitätstraining: Während sie auf einem

besonderen „Gehweg“ unterwegs waren, mussten sie verschiedene Aufgaben meistern und ihre Geschicklichkeit unter Beweis stellen. „Das ist ja wie auf dem Laufsteg hier“, scherzten die Teilnehmenden.

Gerade in der dunklen Jahreszeit sei es wichtig, sich bewusst zu ernähren und sich genügend zu bewegen. „Mit der Themenwoche sensibilisieren wir unsere Gäste dafür“, so Regionalleiterin Sarah Gerdhenrich. „Wir zeigen ihnen, wie sie sich mit wenig Aufwand etwas Gesundes zubereiten und wie sie mehr Bewegung in ihren Alltag bringen können.“

Auch die Biografie-Arbeit spiele eine Rolle, wie Pflegedienstleiterin Zina Lawrenz erklärt: „Wenn sich die Gäste daran erinnern, wie sie früher einen Salat gemacht haben oder welches Gemüse sie im Garten hatten, stärkt das ihre kognitiven Fähigkeiten.“ In der Caritas-Tagespflege werden die Gäste morgens abgeholt, tagsüber betreut und nachmittags nach Hause gebracht. Sie essen zusammen. Spiele, Singen, Werkeln, Bewegungsangebote und Ausflüge stehen auf dem Programm.

■ Infos gibt es bei Zina Lawrenz unter 05241/2127610 oder unter www.caritas-guetersloh.de



Die Gäste der Caritas-Tagespflege beschäftigten sich während der Themenwoche unter anderem mit Kräutern. Foto: Caritas Gütersloh