

WTV bringt Senioren in Bewegung

Rheda-Wiedenbrück (gl). Mit speziellen Angeboten, die eigens für Senioren konzipiert sind, engagiert sich der Wiedenbrücker Turnverein (WTV) seit geraumer Zeit für die Förderung von Bewegung in Altenheimrichtungen. Davon profitieren auch die Gäste der Caritas-Tagespflege an der Rietberger Straße in Wiedenbrück. Die fachkundige Übungsleiterin Adelheid Fischer bietet ihnen jeden Dienstagvormittag eine vielfältige und unterhaltsame Möglichkeit, um auch im Alter aktiv zu bleiben.

Durch die Zusammenarbeit mit Senioreneinrichtungen möchte der WTV ältere Menschen ermutigen, sich regelmäßig zu bewegen,

um ihre physische und psychische Gesundheit zu fördern. Ziel ist es, durch Bewegungsangebote die Selbstständigkeit im Alltag zu erhalten sowie Spaß an der Bewegung und Geselligkeit zu erleben.

Die Caritas-Tagespflege unter Leitung von Alexander Leweling war die erste Einrichtung, die vor vier Jahren mit dem Wiedenbrücker Turnverein eine Kooperation eingegangen ist. Inzwischen sind noch zwei weitere lokale Einrichtungen hinzu gekommen. 2020 haben sie gemeinsam vom Landessportbund NRW das BAP-Gütesiegel für ihre erfolgreiche Bewegungskooperation erhalten. BAP steht für Bewegende Alteinrichtungen und Pflegedienste.

„Dienstagsvormittags ist unsere Tagespflege immer besonders gut besucht“, berichtet Leweling. Viele Senioren, die früher sportlich waren und es heute aus verschiedenen Gründen nicht mehr sein können, freuen sich auf Adelheid Fischer, Anke Thumel, Ulrike Kappelhoff und Susi Schacht vom WTV, die mit ihren abwechslungsreichen Bewegungsangeboten kommen, ergänzt er. Man sehe, mit wie viel Spaß die Teilnehmer beim Sport dabei sind. Älteste Teilnehmerin ist Martha Glöwing, die mit ihren 101 Jahren immer noch Freude an der Bewegung hat.

„Für uns ist es ein großer Gewinn, dass diese Kooperation besteht“, sagt Leweling. „Wenn äl-

tere Menschen aufgrund ihrer Einschränkungen und mangelnder Mobilität nicht mehr zu den Angeboten des klassischen Sportbetriebs kommen können, ist es einfach nur schön, wenn der Sport zu ihnen kommt“, ergänzt Franziska Tegethoff vom Kreissportbund Gütersloh. Gerade im hohen Alter sei Bewegung der entscheidende Faktor für den Erhalt von Mobilität, Alltagskompetenz und sozialer Teilhabe.

Daher werden auch regelmäßig Qualifizierungsangebote für Mitarbeiter der Einrichtungen zu Themen wie Rollator-Training oder Hockergymnastik angeboten, welche auch direkt vor Ort als Inhouse-Schulung angeboten werden.



Fit im Alter: Beim Sportangebot speziell für Senioren des Wiedenbrücker Turnverein haben (v. l.) Alexander Leweling, Hans-Günter Humme, Franziska Tegethoff, Martha Glöwing, Adelheid Fischer und Herbert Ruenhorst viel Freude an der Übung mit dem Zauberband, einer dehnbaren Endlosschnur, die zur Kraftübung der Arme dient und von allen gemeinsam genutzt wird. Foto: Kreissportbund

Umgang mit dankbaren Teilnehmern bereitet Freude

Rheda-Wiedenbrück (gl). Der Wiedenbrücker TV ist seit vielen Jahren im Reha-Sport aktiv und betreut inzwischen weit mehr als 20 verschiedene Gruppen allein in diesem Bereich.

Als die Caritas-Tagespflege anfragte, ob sich der WTV eine Kooperation vorstellen könne, waren sich sofort alle einig und beschlossen, sich an dem Projekt des

Landessportbundes NRW zu beteiligen. Dieses wird vom NRW-Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales sowie den Pflegekassen gefördert.

„Uns Übungsleiterinnen macht es Spaß, weil wir dankbare Teilnehmer haben“, erklärt Adelheid Fischer. Die Herausforderung bei der Umsetzung seien die unterschiedlichen Voraussetzungen der

Senioren, welche teilweise in ihrer Gehfähigkeit eingeschränkt oder demenziell erkrankt sind.

Als Überraschung hatte Franziska Tegethoff vom Kreissportbund Gütersloh zwei Zauberbander dabei, die einen besonderen Platz in den Übungsstunden einnehmen und die Bewegungsfähigkeit auf spielerische Weise fördern sollen. Der Kreissportbund

unterstützt den Turnverein in seinem Engagement, denn die Übungsleiter übernehmen während der Sportstunde auch eine gesellschaftliche Aufgabe.

Sportvereine und Senioreneinrichtungen, die Interesse an einer Zusammenarbeit haben, können sich direkt an Franziska Tegethoff vom Kreissportbund unter 05241/851456 wenden.