

Kreisweites Gesundheitsprojekt „Bewegung in die Dörfer“ in Mülheim-Kärlich

Ein überraschender Start



Auch der Mülheim-Kärlicher Stadtbeigeordnete Bernd Bruckner (re.) freute sich gemeinsam mit Bewegungsbegleiterin Andrea Dötsch über den gelungenen Start des niedrigschwelligen Bewegungsangebotes im Vereinshaus.privat



Andrea Dötsch leitet die neue Mülheim-Kärlicher Bewegungsgruppe im Rahmen des kreisweiten Gesundheitsprojektes „Bewegung in die Dörfer“.

Mülheim-Kärlich. Der Landkreis Mayen-Koblenz macht sich für Bewegung stark: In zehn Gemeinden des Landkreises werden derzeit unter dem Motto „Bewegung in die Dörfer“ niedrigschwellige und attraktive Bewegungsangebote für ältere Menschen realisiert. Die Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. unterstützt den Landkreis im Rahmen der Kampagne „Ich bewege mich – mir geht es gut!“. Zu den zehn Kommunen im Landkreis Mayen-Koblenz gehört auch die Stadt Mülheim-Kärlich. Dort wurde das Projekt mit großem Elan angegangen und die Kommune hat bereits eine gewisse Vorreiterrolle. Ein eigens gebildeter Arbeitskreis, an dem sich in der Seniorenarbeit erfahrene Mitbürger engagieren, hat bereits zwei Mal getagt.

„Seele, Körper,

Geist und Bewegung“

Ergebnis der Treffen war unter anderem die Einladung an Seniorinnen und Senioren ab 70 Jahre, sich im Rahmen einer Informationsveranstaltung über das neue Angebot zu informieren und dort bereits erste Übungen zu machen. Die Mülheim-Kärlicherin Andrea Dötsch, die im August 2016 eigens einen Lehrgang als Bewegungsleiter besucht hat, schlug das Motto der Gruppe vor: „Seele, Körper, Geist und Bewegung“.

Das erste Treffen fand am Samstagvormittag um 10 Uhr statt. Eine ungewöhnliche Uhrzeit, doch aufgrund der guten Belegung der städtischen Hallen und Räumlichkeiten gab es hierzu keine Alternative. Der vermeintliche Makel der Aktion, nämlich die ungewöhnliche Uhrzeit, war offenbar ein Vorteil: Die Organisatoren der Aktion, die in enger Abstimmung mit der Stadt Mülheim-Kärlich und dem Landkreis Mayen-Koblenz stattfand, staunten nicht schlecht: Mit 25 Teilnehmerinnen wurde die Zahl der erwarteten Interessenten weit übertroffen. Nach der Begrüßung durch das Kreistagsmitglied Horst Hohn und den Stadtbeigeordneten Bernd Bruckner, der auch erste Informationen zum geplanten Bewegungsparcours für ältere Mitbürger im Bereich „Hoorweiher“ erteilte, stellte Andrea Dötsch das Ziel der Gruppe vor.

Gesunderhaltung

von Geist und Körper

Das neue Angebot in Mülheim-Kärlich soll in erster Linie der Gesunderhaltung von Geist und Körper dienen aber auch der Vereinsamung älterer Menschen vorbeugen. Der Spaß an der Bewegung und der Spaß, gemeinsam mit anderen Menschen etwas zu unternehmen, steht bei dem Projekt im Vordergrund.

In geselliger Runde wurden einige Möglichkeiten der Aktivierung in Form von Bewegung, Gedächtnistraining und Erinnerungsarbeit angeboten. „Besonders schön war bei dem Treffen auch zu erleben, dass die Ideen aufgegriffen wurden und die Äußerung kam, diese Aktivierung auch zu Hause in der Familie umzusetzen“, so Andrea Dötsch nach dem Treffen.

Daher sollen mit der Gruppe auch Angehörige, die zu Hause jemanden pflegen, der Gedächtnisprobleme hat, zu weiteren Treffen eingeladen werden, um auch hier Möglichkeiten aufzuzeigen, wie man dem Miteinander zu Hause harmonisch und entspannt begegnen kann. Gerne kann auch der oder die Betroffene mitgebracht werden.

Ganz wichtig ist nach Meinung von Andrea Dötsch zu betonen, dass diese Treffen einen „blamage-freien“ Raum bieten. Sie haben das Ziel, die Sorgen zu vergessen und das Miteinander zu stärken. Die Treffen sind so gedacht, dass jeder ohne terminlichen Zwang und ohne Anmeldung zu der Gruppe kommen kann. Angedacht ist es, die Treffen zukünftig etwa alle zwei bis drei Wochen anzubieten. Für Fragen steht Andrea Dötsch, die Krankenschwester und Gedächtnistrainerin ist, unter Tel. (01 76) 20 36 20 75, erst nach 17 Uhr, zur Verfügung.