

---

„Fit ab 50“

## Vortrag: Das Altern nicht dem Zufall überlassen

Everswinkel (gl). Die Gruppe „Fit ab 50“ hat sich jüngst im Café des St.-Magnus-Hauses in Everswinkel zu einem Informationsabend getroffen, der gemeinsam mit Hausbewohnern des Hauses zum Thema „Das Altern nicht dem Zufall überlassen – zwischen Entspannung und Aktivität“ durchgeführt wurde.

Hausleiter Markus Giesbers machte in seinem Referat klar:

„Fit ab 50“ ist auf dem richtigen Weg. Die Lebenserwartung steigt kontinuierlich. Allein von 2015 bis 2020 ist mit einer Steigerung von zirka einem weiteren Lebensjahr zu rechnen. Die Wissenschaft hat nachgewiesen, dass körperliche und geistige Aktivität in hohem Maße für die Erhaltung der Selbstständigkeit und die Lebensqualität im Alter verantwortlich sind.

Regelmäßige Bewegung kann bis ins höchste Alter noch Verbesserungen der körperlichen Leistungsfähigkeit fördern und Erkrankungen verhindern. Nicht umsonst sagt der Volksmund: „Wer rastet, der rostet“.

Das zu verhindern ist das Ziel von „Fit ab 50“: Mit regelmäßiger Bewegung fit zu bleiben und Älteren so lange wie möglich im Verein ein attraktives Angebot zu

machen. Das bezieht sich zum einen auf ein attraktives Bewegungsangebot – auch wenn bereits Beeinträchtigungen vorliegen – aber vor allem auf ein soziales Angebot, das der Einsamkeit im Alter entgegenwirkt. Beim Radfahren und Wandern wird sich bewegt, soziale Kontakte knüpfen die Mitglieder bei Informationsveranstaltungen mit alters- und sozialbezogenen The-

men und gemütlichen regelmäßigen Treffs im Winterhalbjahr.

Hausleiter Markus Giesbers brachte viele anschauliche Beispiele, dass vor allem durch Bewegung und Sport auch im hohen Alter für die Gesundheit Entscheidendes getan werden kann. Viele Erkrankungen könnten durch körperliche Betätigung vermieden oder in ihrem Verlauf positiv beeinflusst werden.