



DRK OV Everswinkel e.V.

Norbert Seidel – Beauftragter DRK – Telefon (0 25 82) 83 69 – (01 57) 52 82 20 15

SC DJK Everswinkel e.V.

Jürgen Teunissen – Beauftragter SC DJK – Telefon (0 25 82) 57 16 – (01 70) 6 38 39 23

Pressebericht

„Fit ab 50“ – Infoabend „Bewegt jung bleiben“ am 02.03.2022

EVERSWINKEL. Erstmalig nach der Winterpause trafen sich 19 Interessierte der Gruppe „Fit ab 50“ zum Infoabend zum Thema „Bewegt jung bleiben“ im Vitus-Sportcenter. Als Referentin des Abends konnte Bettina Neuhaus aus Ahlen gewonnen werden. Zu Beginn der Veranstaltung wurde zunächst anlässlich des Krieges in der Ukraine eine Kerze entzündet und im Rahmen einer Schweigeminute an die Menschen in der Ukraine, die Flüchtenden und die vielen Opfer der ersten Kriegstage gedacht.

Die Referentin erläuterte zu Beginn, wie wichtig es sei, sich regelmäßig zu bewegen, um auch im Alter körperlich und geistig fit zu bleiben. Dies könne sowohl alleine, als auch in der Gruppe oder im Sportverein erfolgen. In der Gruppe bestehe der Vorteil darin, gleichzeitig mit der Bewegung auch soziale Kontakte zu haben. Während des Vortrags zeigte sie den Teilnehmern einfache Übungen, die sowohl sitzend, teils hinter dem Stuhl stehend, im Alltag gemacht werden können, um die Ausdauer oder den Gleichgewichtssinn zu stärken. Einen Schwerpunkt legte sie auf die Sturzvorbeugung, weil dies im Alter immer mehr zu einem Problem führe und kleinere Stürze im Nachhinein größere Folgen verursachten und die Beweglichkeit erheblich einschränkten. Bei Alleinlebenden wies sie auch auf die dringende Notwendigkeit eines Notrufsystems hin. Zum Ende der Veranstaltung bedankte sich Jürgen Teunissen im Namen des Leitungsteam mit einem Blumenstrauß bei Bettina Neuhaus und wies auf den nächsten Infoabend am 09. März zum Thema „Regelrechtes Verkehrsverhalten und Neues aus der Welt des Fahrrads“ hin.

Jürgen Teunissen – 03.03.2022