

# Seniorenaktionstag

Am Sonntag, 22. Oktober, lud die örtliche Arbeitsgemeinschaft für Altenarbeit in Haunstetten zu einem Aktions-tag rund um das Thema Leben im Alter ein.

Im Pfarrsaal von St. Georg konnten Interessierte, Vorträge, Aktionen wie ein kostenloser Hörtest sowie Infostände zu den Themen Pflege, Freizeit, Selbstbestimmung, Computer und Co besuchen. Zur Stärkung wurden Kaffee und Kuchen angeboten. Mit einem Infostand für das Betreute Wohnen war auch der Ruhesitz Wetterstein vertreten. Über 250 Besucher zählte die Veranstaltung.

„Wir hatten heute sehr viele gute Gespräche und Besucher, die sich zum Thema betreutes Wohnen im Ruhesitz informiert haben“, schildert Michael Baumgärtner, Teamleiter des Ambulanten Pflegedienstes. Zusammen Danijela Tijan und Pflegedienstleiter Alexander Krug repräsentierte er den Ruhesitz Wetterstein.

Sehr beliebt war bei den Besuchern der Workshop zur Sturzprophylaxe. Unsere Trainerin Ingrid Rothfischer, die auch beim TSV Haunstetten aktiv ist, zeigte mit Bällen und Hanteln, wie Kraft- und Balance-



training auch im hohen Alter noch umsetzbar ist. Ziel sei es die Leistungsfähigkeit durch eine verbesserte Körperwahrnehmung und trainiertes Gleichgewicht zu steigern. Die Veranstaltung hat wieder gezeigt, wie viele Möglichkeiten es im Alter gibt, weiter selbstbestimmt zu leben. K.A.