

Aktiv und vital bis ins hohe Alter

AKTIVIA Von Rehabilitationssport bis Sehhilfen: 25 Aussteller lockten die Generation 50plus in die Kassenhalle der Stadt-Sparkasse.

Nordic Walking, Kreuzfahrten, Sehhilfen, Wohnungsumbau: Rund ums Wohlfühlen ging es am Samstag in der Hauptgeschäftsstelle der Stadt-Sparkasse an der Kölner Straße. Wie bereits in den Vorjahren war der Andrang zur fünften „Aktivia“ groß. Schon vor Eröffnung der Ausstellung warteten interessierte Besucher vor geschlossenen Türen.

Auch im Alter ist Bewegung ein Muss für Gesundheit und Wohlbefinden


Wen wundert es, es gab schließlich allerhand zu entdecken. Beim Eintritt in die Kassenhalle warb der „Innere Schweinehund“, das Maskottchen des Solinger Sportbundes, für mehr Bewegung im Alter. „Man sollte nicht den Kopf in den Sand stecken, sondern was tun“, betont Karen Leiding, Geschäftsführerin des Sportbundes. „Dies gilt auch nach Krankheiten. Sport kann vorsorgend und unterstützend helfen, die Lebensqualität zu verbessern.“

Ein Trend in puncto Seniorsport ist Nordic Walking. „Nordic Walking ist gesundheitsfördernd. Es hilft, Muskeln aufzubauen“, weiß Nordic-Wal-

king-Trainerin Iлона Pöllmann. „Es macht sehr viel Spaß und man kommt an die frische Luft.“

Bei weniger Beweglichkeit kommen Gehhilfen zum Einsatz. Das Sanitätshaus Köppchen stellte die neuesten Modelle verschiedenster Preisklassen vor, die mit Komfortausstattung das Zurechtkommen im Alltag erleichtern. Für Sehbehinderte gab es darüber hinaus Tischlampen in verschiedenen Lichtfarben und elektronische Lupen von „Wollen-

haupt Optik und Hörakustik.“ Sollte ein Umzug in eine altersgerechte Wohnung notwendig sein, werden Renovierungsarbeiten ein Thema. Julia Ogiermann von der Verbraucherzentrale informierte über Schadstoffe in Farben und Teppichen. „Der Preis bietet bei Schadstoffen keine Orientierung. Beim Kauf sollte man sich an den Umweltsiegeln orientieren“, rät die Verbraucherberaterin. „Auch beim Spielzeug für die Enkelkinder gilt: Im Zweifel die Nase daranhalten und riechen. Schadstoffe riechen entsprechend unangenehm.“ *jp*

 Weitere Bilder unter www.solinger-tageblatt.de



Immer in Bewegung am Stand des Solinger Sportbundes: Vorsitzender Hartmut Lemmer (rechts) stellte Angebote für Senioren vor. Foto: Michael Strahlen