

13.03.2018

"Bewegt und entspannt älter werden" – Aktionstag im Vital-Zentrum am 24. März

Das Vital-Zentrum in Oggersheim ist ein Begegnungsort für aktive ältere Menschen, die gesund leben möchten. Ab dem zweiten Quartal wird eine Reihe neuer Veranstaltungen angeboten. Als Auftakt gibt es einen Aktionstag am Samstag, 24. März 2018, unter dem Motto "Bewegt und entspannt älter werden". In einer Pressekonferenz im Vital-Zentrum in der Raiffeisenstraße 24 am Dienstag, 13. März 2018, stellten Sozialdezernentin Beate Steeg, Christine Kneesch, für das Vital-Zentrum zuständige Mitarbeiterin der Abteilung Seniorenförderung, Antonietta Mazzola, die Leiterin der Cafeteria des Vital-Zentrums, gemeinsam mit ehrenamtlichen Kursleiterinnen das Programm des Aktionstags vor.

Seit fast 13 Jahren geben Kursleiterinnen und Kursleiter im Vital-Zentrum älteren Menschen Anregungen für ein aktives, zufriedenes und selbstbestimmtes Älterwerden. Durch die Kurse und Einzelveranstaltungen können die Teilnehmenden ihre Beweglichkeit, Ausdauer und Lebensfreude erhalten und steigern. Die heutigen älteren Menschen sind zunehmend körperlich fit und wesentlich gesünder als vergleichbare frühere Generationen. Sie denken und fühlen sich jung, was auch mit anderen Bedürfnissen einhergeht. "Dieser neuen Bedürfnislage möchten wir im Vital-Zentrum mit einer erweiterten Angebotspalette Rechnung tragen. Ab dem zweiten Quartal werden zusätzliche Angebote in Richtung Körper- und Gesundheitsbewusstsein installiert.

Kennenlernen und ausprobieren kann man die neuen Angebote beim Aktionstag am 24. März", erläuterte Sozialdezernentin Beate Steeg, die den Aktionstag mit einem Grußwort um 11 Uhr eröffnen wird. "Darüber hinaus können Gäste jeden Alters nicht nur neue Angebote testen, sondern sich generell zu Gesundheitsthemen informieren. Und auch wer einfach nur gesellig beisammen sein möchte, ist natürlich willkommen", betonte Steeg.

Tai Chi, Energiearbeit, Atemgymnastik und ein Morgenkurs mit meditativen Elementen mit dem Titel "Gelassenheit durch Bewegung, mit innerer Ruhe in den Tag starten" stehen ab April neu auf dem Programm des Seniorenzentrums und werden durch die Kursleiterinnen und Kursleiter am 24. März vorgestellt.

Prof. Dr. med. Johannes Stöve, Chefarzt Orthopädische und Unfallchirurgische Klinik am St. Marienkrankenhaus, hält um 11.30 Uhr einen Vortrag zum Thema "Aktivität ist Lebensqualität". Mit dem Vortrag "Entspannung im Alter" gibt Kristin Gahler, Physiotherapeutin am Krankenhaus "Zum guten Hirten", um 14 Uhr Tipps für den Alltag.

"Außerdem gibt es an diesem Tag Wohlfühlangebote für die Besucherinnen und Besucher, beispielsweise die Möglichkeit, sich im Nacken- und Schulterbereich massieren zu lassen", sagte Christine Kneesch. Ergänzt wird das Programm durch Informationsstände der Seniorenförderung, des Seniorenrats, des Kneipp-Vereins, des St. Marienkrankenhauses und der Volkshochschule der Stadt Ludwigshafen. Letztere wird an diesem Tag auch ihr neues Kursangebot "Ich starte nochmal durch" vorstellen. Hierbei handelt es sich um ein Motivationstraining an drei Terminen im Vital-Zentrum für Menschen ab 60, die sich auf ihren Ruhestand vorbereiten und für sich herausfinden möchten, welche Pläne und Ziele sie für diese Zeit haben.

Bei einer Tombola können die Gäste zahlreiche Preise gewinnen. Auch für Speisen und Getränke

ist gesorgt, unter anderem gibt es Kaffee, Kuchen, gesunde Snacks und vitaminreiche Säfte.
Daniel Steigleder wird während der Veranstaltung Stücke an seinem Saxofon intonieren.

Der Eintritt zur Veranstaltung ist frei.