

Ü55 – WIR MISCHEN MIT

Freizeitpaß verschenken

Wohnberater des Kreises geben Tipps für sinnvolle Beschäftigung – mal gratis, mal gegen Gebühr



Haben sich Gedanken in Sachen „Weihnachtsgeschenke für Senioren“ gemacht: die Wohnberater des Kreises Recklinghausen (v. l.): Kordula Kuballa (Stadt RE), Frauke Dikomey (Caritas Dorsten), Peter Page (Lebenshilfe Waltrop), Monika Paul (Lebenshilfe Waltrop), Susanne Gerold (Stadt Gladbeck), Gudrun Hamelmann (Stadt Herten), Ulrike Steck-Drescher (Diakonie Haltern), Michael Feja (Stadt RE).

–FOTO: JÖRG GUTZEIT

Traditionell stellen wir im Advent (Weihnachts-)Geschenkideen für Senioren vor – empfohlen von den Wohnberatern im Kreis Recklinghausen. In diesem Jahr jedoch haben sich die Experten etwas anderes ausgedacht: Sie präsentieren empfehlenswerte Freizeitangebote für die Ü55-er – und mit einem Gutschein für ein solches Vergnügen kann man bestimmt viel Freude bereiten...

älteren Menschen, koordinative Fähigkeiten wie Orientierung, Rhythmus, Reaktion werden geschult.

Seniorentanz ist Gehirnjogging pur. Abwechslungsreiche Musikstücke, unterschiedliche Folgen sowie ständiger Partnerwechsel fordern und fördern die Tänzerinnen und Tänzer. Im Vordergrund steht der soziale Kontakt, kein Leistungsdruck. Ein Tanzpartner ist nicht erforderlich. Jeder tanzt mit jedem.

Wer nicht mehr so beweglich ist, kann sich an Tänzen im Sitzen erfreuen. Hierbei werden Konzentration und Reaktionsfähigkeit enorm gefördert. Beim Tanzen im Sitzen können sich auch stark bewegungseingeschränkte Menschen rhythmisch bewegen und ihren Bewegungsapparat schulen.

Informationen geben z.B. die verschiedenen örtlichen Tanzschulen, Kreis- und Stadtsportbund, Seniorenarbeitsgemeinschaften, Seniorengruppen der Kirchengemeinden. Ausführliche Informationen über Seniorentanz gibt in erster Linie der Landesverband Seniorentanz e.V. NRW. Hier ist für den Kreis Recklinghausen Ansprechpartnerin Frau Lampret (Arbeitskreisleiterin des Kreises Recklinghausen im BVST e.V.) Tel.: 0209 / 778133. Die Homepage des Landesverbandes ist im Internet zu finden unter: www.seniorentanz-nrw.de

Von früher und heute erzählen

◆ Frauke Dikomey (Dorsten)

Das Leo, in Hervest Dorsten ist ein soziokulturelles Zentrum, welches auf dem alten Schachtgelände des ehemaligen Bergwerks Fürst Leopold entstanden ist. Jeden 3. Dienstag im Monat findet von 14.30 bis 16 Uhr im Kreativraum das Hervester Erzählcafé statt. Hier werden Erfahrungen und Erlebnisse der BesucherrInnen in Erinnerung gerufen. Die Besucher haben vielleicht ähnliche Bezüge in ihrer Lebensgeschichte, sodass sich spannende Parallelen ergeben. Themen über Heute, Gestern und Morgen, alles ist möglich. Das Miteinander – Reden, Nachdenken, Lachen oder auch Singen bei einer Tasse Kaffee – ermöglicht das Knüpfen neuer Kontakte.

Adresse: Das Leo, Fürst-Leopold-Allee 70, 46284 Dorsten, www.das-leo.de

(Ältere) Bürger in Bewegung

◆ Susanne Gerold (Gladbeck):

In Gladbeck gibt es seit über 35 Jahren einen Verein, der sich sowohl mit Sport und Bewegung für ältere Bürger, als auch mit Freizeit und Kreativangeboten für diese Zielgruppe beschäftigt. Der Verein heißt „Sport für bewegte Bürger“ und hat eine eigene Internet Seite: www.sfbg-gladbeck.de

Im Internet zurechtfinden

◆ Gudrun Hamelmann (Herten)

Die Nutzung des Internets bietet auch Senioren vielfältige Möglichkeiten und Vorteile. Im AWO-Treffpunkt Schürmannswiese, Kaiserstr. 89 in Herten gibt es ein Internet-Café, das sich speziell an die Altersgruppe 50+ wendet. Dort sind alle Interessierten auch ohne Vorkenntnisse herzlich willkommen. Sie können dort unter Anleitung und mit individueller Unterstützung den Umgang mit dem Internet erlernen. Unkostenbeitrag: 1 Euro pro Stunde. Öffnungszeiten des Internet-Cafés: Montag: 9-12 Uhr, Dienstag: 9-12 und 14-17 Uhr, Donnerstag: 9-12 Uhr. Weitere Informationen: 02366-37408 (Marlies Krause-Flassbeck) oder bei Klaus Martin: 01773238132

Kaffeeklatsch und Filme im Kino

◆ Kordula Kuballa (recklinghausen)

Jeden 3. Mittwoch im Monat gibt es im Cineworld Recklinghausen das „Kino Kaffeeklatsch“. Es stehen jeweils zwei besondere Filme zur Wahl. Niveauevolle Unterhaltung, anregend, aufregend oder lustig und manchmal auch nachdenklich. Am 21.12. sind die Filme „Frühstück bei Monsieur Henri“ und „Bridget Jones' Baby“ im Programm. Am 18. Januar werden die Filme „Mein ziemlich kleiner Freund“ und „Mit den besten Absichten“ gezeigt. Der Eintritt beträgt 5 € incl. Kaffee und 1 Stück Kuchen; Der Film beginnt um 11 Uhr, Einlass ist ab 9.30 Uhr.

Sportabzeichen ablegen

◆ Michael Feja (Recklinghausen)

Das Deutsche Sportabzeichen ist eine Auszeichnung des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) außerhalb des Wettkampfsports. Kinder, Erwachsene mit und ohne Behinderung können dieses Abzeichen einmal pro Kalenderjahr erwerben. Neben den verschiedenen Disziplingruppen (Leichtathletik,

Schwimmen, Geräteturnen und Radfahren), ist die Schwimmfähigkeit eine notwendige Voraussetzung.

Die Altersgruppen sind im Erwachsenenbereich in verschiedene Bereiche eingeteilt. 55-59 Jahre, 60-64 Jahre weiter in 5 Lebensjahrsabschnitten bis zur Gruppe der ab 90 Jahre.

Die Vorbereitung und Abnahme des Deutschen Sportabzeichens erfolgt von Mai bis Oktober auf verschiedenen Sportanlagen im Recklinghäuser Stadtgebiet.

Genaue Informationen erhalten Sie beim Stadtsportverband Recklinghausen Telefon 02361/502276 oder unter www.ssv-re.de/sportangebote/sportabzeichen

Turnen mit Jüngeren oder Gleichaltrigen

◆ Ulrike Steck-Drescher (Haltern)

Der ATV (Alter Turnverein) Sportverein in Haltern bietet vom Alter her gemischte Gruppen an, in denen sich Menschen von ca. 40 Jahren (manchmal auch jünger) bis hinauf zu einem Alter von 70 Jahren und älter.

Es gibt ein Zirkeltraining, das auf die einzelne Person abgestimmt wird und sicherlich viel mehr Spaß bringt als damals in der Schule, Yoga (momentan angesagt), Pilates, aber auch Bauch- und Rückentraining, wobei es mehr darauf ankommt, eine gute Haltung und Stabilität des Körpers zu erreichen, als einen flachen Bauch. Wer eher

in der eigenen Altersgruppe Freude an Bewegung hat, für den bietet der Verein auch entsprechende Kurse an.

Der Monatsbeitrag kostet 12 Euro. Damit kann man so viele Kurse besuchen, wie man möchte. Yoga- und andere Kurse finden sowohl vormittags, nachmittags als auch abends statt.

Als Geschenk empfehlen sich eine Jahresmitgliedschaft und/oder ein Paar Turnschuhe sowie eine lockere Trainingshose mit passender Jacke.

Imkerei – viel mehr als „nur“ Honig

◆ Monika Paul (Castrop-Rauxel, Datteln, Oer-Erkenschwick, Waltrop):

Die Bienenhaltung ist eine ruhige, sehr vielschichtige Tätigkeit, die Geist und Körper gleichermaßen fordert, aber nicht überfordert und bis ins hohe Alter möglich ist. Erfolgreiche Imkerei erfordert Austausch mit Gleichgesinnten, bewirkt eine besondere Beziehung zu Umwelt und Natur, beugt Vereinsamung wirksam vor und bildet alltagsformende Strukturen.

Wer interessiert ist, kann sich zum lockeren Austausch im ortsansässigen Imkerverein melden. Alle pflegen regelmäßige Sitzungen und haben die Türen für Neugierige weit offen.

Kontakt: Imkerverein Recklinghausen, Lehrbienenstand Ickerottweg 20, in Re-Sudewich, Vorsitzender Gustav Robering, Tel. 02361 82964.

INFO

Wohnberatungen im Kreis

Für jede Stadt des Kreises gibt es eine Wohnberatung:

◆ **Recklinghausen:** Stadthaus A, Raum 0.40, Michael Feja ☎ 023 61 / 50-21 37, E-Mail: michael.feja@recklinghausen.de
Kordula Kuballa ☎ 023 61 / 50-21 38, E-Mail: kordula.kuballa@recklinghausen.de

◆ **Marl:** AWO, Rappaportstraße 8, Annette Schulte ☎ 023 65 / 95 39 41, E-Mail: a.schulte@awo-msl-re.de

◆ **Herten:** AWO, Langenbucher Straße 201, Gudrun Hamelmann ☎ 023 66 / 18 08 13, E-Mail: g.hamelmann@awo-msl-re.de

◆ **Oer-Erkenschwick, Datteln, Waltrop, Castrop-Rauxel:** Lebenshilfe Castrop-Rauxel, Datteln, Oer-

Erkenschwick, Waltrop, Kukulke 1 in Waltrop, Monika Paul und Peter Pagel ☎ 023 09 / 78 78 32, E-Mail: m.paul@lebenshilfe-waltrop.de und p.pagel@lebenshilfe-waltrop.de

◆ **Dorsten:** Caritasverband, Hafenstr. 56, Frauke Dikomey ☎ 023 62 / 91 87 34, E-Mail: f.dikomey@caritas-dorsten.de

◆ **Haltern:** diakonisches Werk, Neues Rathaus, Raum E.03, Dr.-Conrads-Straße 1, Ulrike Steck-Drescher, ☎ 023 64 / 93 33 39, E-Mail: u.steck-drescher@diakonie-kreis-re.de

◆ **Gladbeck:** AWO, Dorstener Straße 11, Susanne Gerold, ☎ 020 23 / 98 37 29, E-Mail: s.gerold@awo-msl-re.de

Ab ins Fitness-Studio!

◆ Peter Pagel (Castrop-Rauxel, Datteln, Oer-Erkenschwick, Waltrop)

Fitness-Studios sind nicht nur für junge Bodybuilder oder figurbewusste junge Menschen. Vielmehr ist es für Menschen mittleren Alters oder eben auch alte Menschen sehr wichtig, sich fit zu halten und die Muskulatur regelmäßig zu trainieren: „Use it or lose it“ beschreibt z.B. ein Waltroper Anbieter das Problem: Wer seine Muskeln nicht nutzt, wird sie verlieren! Bei seriösen Anbietern steht in aller Regel eine ausreichende Zahl von qualifizierten Trainern bereit, um die Kunden an den Geräten zu betreuen und mit ihnen zusammen ein dem Alter und der Leistungsfähigkeit angemessenes Trainingsprogramm zusammenzustellen. Ergänzt wird das klassische Geräte-Training häufig mit speziellen Programmen, die z.B. Rücken- und Gelenksbeschwerden entgegenwirken.

Der Aufwand für diese gesunde Art der Freizeit ist überschaubar: Ca. 10 € pro Woche (wobei die Laufzeit eines Vertrages allerdings meist mindestens ein Jahr beträgt) und zwei Trainingseinheiten pro Woche (Dauer je etwa eine Stunde) sollten mindestens einkalkuliert werden. Zu prüfen ist im Einzelfall, ob sich die Krankenkasse beteiligt an den Kosten für spezielle Angebote (Rückenschule, Sturzprophylaxe etc.).

Ein Gutschein für diese gesunde Freizeitbeschäftigung unterm Weihnachtsbaum ist die Empfehlung der Wohnberatungsstelle im Jahr 2016!

Tanzen hält Geist und Körper jung

◆ **Annette Schulte (Marl)**
Tanz ist Bewegungstraining für alle Altersklassen, bei dem Muskulatur und Ausdauer sanft trainiert werden, Stress vermindert und Denkfähigkeit verbessert und soziale Kontakte gefördert werden. Regelmäßiges Tanzen verbessert die Leistungsfähigkeit bei