



Die Gesundheitsbotschafterinnen Marga Löffler (Dritte von links) und Beate Reimer (Dritte von rechts) begrüßten Bürgermeister und stellvertretenden Landrat Sandro Bauer, Peter Fleckenstein, Geschäftsführer Gesundheitsregion Plus Cham, Dr. Florian Stadler, Chefarzt für Allgemein- und Visceralchirurgie und Ärztlicher Direktor der Sana Kliniken Cham, sowie MdB Karl Holmeier (von links).

Damit das Alter nicht zur Last wird

Viele wertvolle Tipps für ältere Mitbürger beim ersten Senioren-Gesundheitstag in Furth

Furth im Wald. (jg) Was macht das Leben im Alter leichter? Was lässt sich gegen Vereinsamung tun? Und wie kann man gesundheitlichen Einschränkungen rechtzeitig vorbeugen? Auf diese und viele Fragen mehr gab es am vergangenen Sonntagnachmittag in der Aula der Mittelschule reichlich Antworten. Grund: Der erste Senioren-Gesundheitstag in der Grenzstadt. Er beinhaltete ein ansprechendes Programm aus Vorträgen, Workshops und Informationsständen.

Mit Beratung und Fördermitteln hat das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege vor drei Jahren das Förderprogramm „Gesundheitsregionen Plus“ aufgelegt. Ziel ist es, die medizinische Versorgung und Prävention im Freistaat weiter voranzubringen. Die „Gesundheitsregion Plus Landkreis Cham“ unter der Trägerschaft des Landkreises startete als eine der ersten in Bayern im Mai 2015, nachdem es in den drei Jahren zuvor hier bereits ein ähnliches, aber rein ehrenamtliches Vorläufer-Projekt gegeben hatte.

Eine der ersten Maßnahmen war die Installierung von sogenannten „Gesundheitsbotschaftern“, die in ihrem beruflichen, gesellschaftlichen oder privaten Umfeld als qualifizierte Ansprechpartner zum Thema Prävention zur Verfügung stehen und maßgeblich daran mitwirken sollen, dass das Bewusstsein der Menschen für die eigene Gesundheit weite Verbreitung findet. Aufgabe der Gesundheitsbotschafter ist es, die verschiedenen Gesundheitsakteure zu vernetzen, Veranstaltungen zu organisieren, auf hohe Qualität der Präventionsangebote zu achten und einen möglichst einfachen Zu-

gang zu solchen Angeboten zu ermöglichen.

Zum dritten von fünf „Senioren-gesundheitstagen“ im Landkreis konnte Gesundheitsbotschafterin Beate Reimer am Sonntagnachmittag rund 70 Senioren und Angehörige in der Aula der Further Mittelschule begrüßen. Ihr besonderer Gruß galt Bürgermeister und stellvertretendem Landrat Sandro Bauer, MdB Karl Holmeier, Dr. Florian Stadler, Ärztlicher Direktor der Sana Kliniken Cham, Gesundheitsregion-Plus-Geschäftsführer Peter Fleckenstein, Wera Müller, Behindertenbeauftragte des Landkreises Cham, Seniorenbeirats-Vorsitzender Brigitte Klappenberger, Edltraud Sander, Vorsitzende der Arbeiterwohlfahrt Furth im Wald, und deren AWO-Tanzdamen sowie Martina Pfeilschifter und Marion Zaspel von der Seniorenkontaktstelle des Landratsamts Cham.

Infos und Hilfen

In seinem Grußwort sprach Bürgermeister Bauer an, dass bayernweit zweieinhalb Millionen und im Landkreis Cham gut 25000 Menschen älter als 65 Jahre sind. Da nach wie vor jeder Einzelne selbst den größten Einfluss auf die eigene Gesundheit habe, seien Aufklärung, Information und Beratung, wie sie der Gesundheitstag biete, notwendiger denn je.

Auch der Bundestagsabgeordneten Karl Holmeier betonte die Bedeutung der Gesundheits-Aufklärung und verwies darauf, dass sowohl in Bayern als auch im Bund im Bereich Gesundheitsversorgung und -aufklärung in den letzten Jahren einiges bewegt worden sei. Die

Mittel für Prävention auf dem Land wurden auf drei Millionen Euro aufgestockt. Die Neuregelung der Zulassung zum Medizinstudium werde sich positiv auf die bayerischen Abiturienten auswirken, glaubt er. Die Umstellung von Pflegegraden auf Pflegegrade habe sich bewährt, der Abbau von Bürokratie werde weiter vorangetrieben. Im Sondierungsergebnis „Gesundheit & Pflege“ sei einiges für den ländlichen Raum drin, betonte Holmeier.

Peter Fleckenstein, Geschäftsführer der Gesundheitsregion Plus Landkreis Cham, dankte Landrat und Bürgermeistern, Volkshochschule und ehrenamtlich Engagierten für die gemeinsamen Bemühungen für mehr Gesundheit. „Was kann ich selber tun?“ Auf diese wichtige Frage wolle man den Bürgern Aufklärung und – so wie bei diesem Senioren-Gesundheitstag – Unterstützung bieten. Fleckenstein lobte die Politik, dass sie in diesem Bereich nah am Volk sei.

Mehrere Workshops

Die Further Gesundheitsbotschafterin Marga Löffler stellte das Programm des von ihr organisierten Senioren-Gesundheitstages anschließend vor. Es setzte sich wie folgt zusammen: 1. Alltagsunterstützende Technologien – nützliche Hilfen für Senioren (Martina Pfeilschifter, Seniorenkontaktstelle Landkreis Cham); 2. Sanftes Yoga – seniorengerecht (Gesundheitsbotschafterin Eva Bablick, Physiotherapeutin); 3. „Einfach fit für alle“ (Gesundheitsbotschafterin Antje Kuhnt, Physiotherapeutin); 4. Wie sich Demenz anfühlt (Gesundheitsbotschafterin Marga Löffler, Alten-

pflegerin und Geronto-Fachkraft); 5. Wie mein Gedächtnis spielerisch fit bleibt (Gerhard Graßl, Gedächtnistrainer); 6. Wohnraumberatung (Marion Zaspel, Seniorenkontaktstelle Landkreis Cham); 7. „Tanzen hält fit und in Schwung“ (Seniorentanzgruppe AWO Furth im Wald) sowie ein Arztvortrag über Gefahren und Vorbeugung hinsichtlich Darmkrebs (siehe Bericht unten).

Die Freude an gesunder Bewegung führte anschließend nach dem Arztvortrag die Tanzgruppe der AWO den Besuchern vor.

Positives Feedback

In der Pause bewirteten die Gesundheitsbotschafterinnen die Gäste mit Kaffee und Kuchen. Anschließend konnten die Besucher bis 17 Uhr im Wechsel mehrere der jeweils 20-minütigen Workshops besuchen. Am Stand der Seniorenkontaktstelle präsentierten deren Mitarbeiterinnen Martina Pfeilschifter und Marion Zaspel zwei Tische voller Produkte, die Menschen im Alltag helfen oder unterstützen, wenn sich nach und nach kleinere oder größere Altersbeschwerden eingestellt haben. „So lange wie möglich daheim leben“, war das Motto ihrer Tipps fürs Wohnen im Alter und bei Behinderung.

Die zweite Further Gesundheitsbotschafterin Ute Klipp-Costa berichtete von einem sehr positiven Feedback der Besucher. Diese lobten den Senioren-Gesundheitstag durchweg als ein sehr gelungenes Angebot, das wiederholt werden sollte, um noch mehr Senioren Gelegenheit zu geben, sich über die vielen interessanten und hilfreichen Tipps zu informieren.