



Aktiv und Altern – geht das überhaupt?

Vielfältige Angebote zur Gesundheitswoche im Vogtlandkreis erfuhren eine gute Resonanz

Aktives Altern? Eine schöne Vorstellung, die vielleicht auch bereits heute die Senioren von morgen interessiert! Jedenfalls waren um die 200 Interessierte am 5. Mai zum 2. Tag der Gesundheit im Rahmen des „Beschäftigungspaktes 50+ Vogtlandkreis und Landkreis Zwickau“ ins Bildungsinstitut Pscherer nach Lengsfelder gekommen. Gemeinsame Veranstalter waren die ARGE Vogtlandkreis, das Gesundheitsamt des Vogtlandkreises, das Sozialamt, der Kreissportbund, die Volkshochschule Reichenbach, einigen Krankenkassen und das Bildungsinstitut Pscherer.

An verschiedenen Ständen gab's Beratung und Info-Material rund um die Themen Bewegung, Entspannung und Ernährung. Auch praktische Untersuchungen, wie zum Beispiel Blutdruckmessungen, wurden angeboten. Schnupperkurse und anschauliche Vorträge zu den Inhalten hatten zu einem erfolgreichen Verlauf der Veranstaltung und – noch viel wichtiger – zu einer überaus positiven Resonanz bei den Teilnehmern beigetragen.

Am Nachmittag widmeten sich Silke Schwabe von der gemeinsamen Pflegeberatung der Diakonie und Claudia Böhm von der Knappschaft einem ganz anderen Thema: Zur Frage „Ein Pflegefall in der Familie, was nun?“ hatten sie praktische und anschauliche Tipps und rechtliche Hintergründe parat.

Unter dem Motto „Ernährung früher und heute oder wie aus Klee Butter wird“ bereiteten Kinder unter Anleitung von Peter Kupfer und unterstützt von einigen Müttern und Senioren am 4. Mai Kräuterquark und Fruchtmilch zu. Ort des Geschehens war das Bistro des Mehrgenerationenhauses der Diakonie Plauen und des Spiel-Spaß-Kindertreff e. V. Der Weg vom Klee zur Butter ließ sich anschaulich am Übungseuter und bei selbst geschüttelter Butter nachvollziehen. Später runden in generationsübergreifender Gesellschaft frisch gebackene Brötchen den Nachmittag lukullisch ab.

Im Laufe des Lebens „nagt der Zahn der Zeit ...“ natürlich auch an unser aller Zähnen, am Gebiss.

Aus diesem Grund boten die Organisatoren im Altenpflegeheim ELIM in Schöneck und in der Seniorenresidenz „pro seniore“ in

Im Fokus stand unter anderem der Zuckergehalt von Getränken und Lebensmitteln. Da der Mensch im fortgeschrittenen Alter immer wie-

für Senioren ein.

Ein weiteres Highlight bot an diesem Tag der Film „Apfelsinen in



Plauen zwei Weiterbildungen zur „Zahnpflege im Alter“ an. Besonders an der Thematik interessiert war das Pflegepersonal jener Einrichtungen und aus anderen Häusern und Pflegediensten. Zahlreiche zur Thematik gestellte Fragen zeugten davon.

Die Zahnärztinnen des Gesundheitsamtes erörterten anschaulich die Ursachen altersbedingter Zahn- und Munderkrankungen, gaben praktische Tipps für den Alltag und stellten verschiedenste Helfer für die richtige Mundhygiene wie Bürsten, Spülungen und Gel vor.

der zum Trinken angehalten werden muss, spielt die richtige Getränkeauswahl eine große Rolle, wussten die Fachleute zu berichten.

Das Alter simulieren, geht denn das? Na, und ob! Die Besucher zum Tag der offenen Tür im Caritasverbandes Vogtland e. V. konnten es testen. Mit Waschbürste, Taucherbrille, Handschuhen und Hörschutz ließen sich die körperlichen Einschränkungen, die sich im Alter einstellen, nachempfinden. Ganz automatisch stellte sich dadurch gerade bei jüngeren Besuchern ein lebendigeres Verständnis

Omas Kleiderschrank“. Dieser Streifen zum Thema Demenz half, die Gäste über die üblichen Angebote hinaus zu informieren und zu sensibilisieren. Die Sächsische Gesundheitswoche bot hierfür einen guten Rahmen.

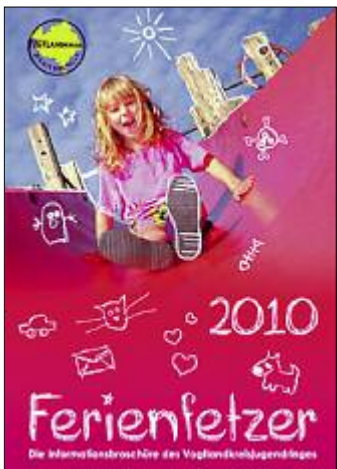
Das Team vom Gesundheitsamt Vogtlandkreis bedankt sich an dieser Stelle bei allen Beteiligten für das angenehme Miteinander, freut sich auf weitere gemeinsame Aktionen und wünscht allen Lesern des Kreis-Journal Vogtland: Bleiben Sie gesund – in jedem Alter!

Sonne, Sport und Ferienspaß

Lust auf Sommer – Ferienfreizeiten der Sportjugend

Die Ferienfreizeiten der Jugendeinrichtungen im Vogtland locken auch in den Sommerferien 2010 wieder mit einem vielfältigen Angebot. Ob Pferdenarren, Wasserratten, Flug-

begeisterte, Stadtbummler, Bergsteiger, Goldsucher oder sonstige Abenteuerfans, für jeden ist etwas dabei. In der Broschüre „Ferienfetter 2010“ – herausgegeben vom Vogtlandkreisjugendring (VKJR) – gibt's eine breite Palette an Freizeit- und Reiseangeboten für Kinder und Jugendliche. Das Heft liegt in allen Kommunen, in den Schulen und den Jugendzentren des Vogtlandkreises aus. Bestellungen der Broschüre sind auch über die Koordinierungsstelle des VKJR möglich (☎ 03741 403962). Infos gibt's im Internet. Hier kann man auch den Antrag auf Förderung von Teilnehmerbeiträgen durch das Jugendamt des Vogtlandkreises herunterladen. Unter „Sport und Fun im Vogtland“ gibt's eine Liste der Freizeitangebote im gesamten Vogtlandkreis. www.vkjr.de/freizeiten



Internationaler Familientag in der Auerbacher Bibliothek gefeiert

Wir gewinnen mit Familie

Zum diesjährigen Internationalen Tag der Familie am 15. Mai hat das Lokale Bündnis für Familien Vogtlandkreis zum Feiern in die Biblio-

thek nach Auerbach eingeladen. Zwischen 15:00 und 18:00 Uhr bot sich den Gästen ein interessantes und vielseitiges Programm.



Angesprochen waren alle Kinder im Kindergartenalter, die Grundschulen der Stadt sowie interessierte Eltern und Großeltern.

Die DRK-Jugend Auerbach/Reichenbach wartete mit einem Erste-Hilfe-Training auf. Für die kleinen Gäste gab es Basteleien, Bilderkino und eine Vorlesestunde, für Junggebliebene ein modernes Märchenquiz für Erwachsene. In Vorbereitung aufs diesjährige Landeserntedankfest mussten die Gäste verschiedenste Obst- und Gemüsesorten erraten.

Lokale Bündnisse für Familien sind Zusammenschlüsse von Partnern aus Politik, Wirtschaft und Gesellschaft.



Fotos: Anja Schamberger

Gegründet wurde das Bündnis im Vogtlandkreis am 19. September 2005 unter Schirmherrschaft von Landrat Dr. Tassilo Lenk. Vernetzt mit 14 weiteren Bündnissen im Freistaat Sachsen ist es beim Deutschen Familienverband, Kreisverband Vogtland e. V. angesiedelt. Ehrenamtlich organisiert Jutta Staudt die Bündnisarbeit.