Pressemitteilung
Seniorencentrum Maternus-Stift

Wenn der Sitzplatz Pause hat

Gegen Knackpunkte: Vortrag über Bewegung und Mobilität im Alter

Altenahr-Altenburg, 20. März 2012. Die Pflege-Experten vom Maternus-Stift in Altenahr-Altenburg schlagen Alarm! Altern und Pflegebedürftigkeit seien, so erfahren sie täglich, oft nicht die Folge von Krankheiten, sondern von fehlenden Gelegenheiten und Möglichkeiten, sich körperlich zu bewegen.

Weil es aber sowohl für gute Vorsätze als auch für den Einstieg in ein bewusstes und bewegtes Leben nie zu spät ist, hat Einrichtungsleiterin Elisabeth Schroeder-Solf Heilpraktikerin Martina Schneider für einen speziellen Vortrag zum Thema „Knackpunkt – Bewegung und Mobilität im Alter“ am 28. März um 19.30 Uhr engagiert.

Weil auch im fortgeschrittenen Lebensalter der Körper noch viel leistungsfähiger ist, als man ihm und sich selbst zutraut, wird die Dozentin nicht nur zu den Themen Ernährung und Ausdauersportarten Stellung nehmen. Interessante Hinweise zum Schmerzgedächtnis gehören ebenso zu ihrem Themenkreis wie Tipps zur Sturzprävention. Schmerzhafte körperliche Beschwerden lassen sich auch mit bewährten Naturheilmitteln lindern. Regelmäßige spezielle körperliche Übungen für Menschen im fortgeschrittenen Lebensalter fördern auch deren Sicherheit. Solche Trainingseinheiten dürften übrigens gerne auch durchaus anstrengend sein. Denn nur dann sei mit einer Verbesserung der funktionellen Kraft und des Gleichgewichtvermögens zu rechnen, wissen die Pflegeexperten.

Sind die „Knackpunkte“ am Körper nicht nur zu hören, sondern auch zu spüren, wird es daher höchste Zeit, die lieb gewordenen Sitzplätze vor dem Fernsehschirm, im Auto, am Schreibtisch oder vor dem Computer zumindest zeitweise zu verlassen. Denn auch der Körper im fortgeschrittenen Alter ist leistungsfähiger, als man denkt. Man muss ihn nur lassen. Es lohnt sich. Nach ihrem Vortrag steht Dozentin Martina Schneider gerne für Fragen zur Verfügung.

Alle Interessierten sind zu dem Vortrag „Knackpunkt – Bewegung und Mobilität im Alter“ am Mittwoch, den 28. März 2012 um 19.30 Uhr im Maternus Seniorencentrum Maternus-Stift, Schulstraße 7, 53505 Altenahr herzlich eingeladen. Der Eintritt ist frei.

Pressevertreter sind zu dem Vortrag ebenfalls herzlich willkommen.

Ihr Ansprechpartner:
Elisabeth Schroeder-Solf, Einrichtungsleiterin
Maternus Seniorencentrum Maternus-Stift
Schulstraße 7
53505 Altenahr-Altenburg
Tel.: 0 2643 . 9046-0
info.altenahr@maternus.de