

# „Niemand soll vereinsamen“

Aktionstag „Gesund im Giebel – auch im Alter“ findet am 21. Mai statt

Treibende Kräfte hinter dem Aktionstag zum Thema Gesundheit sind Carolin Schork vom Info-Eck Giebel der Sozialen Stadt und Marion Goß, Leiterin des Hauses der Begegnung. 2010 haben sie einen Antrag gestellt und dadurch Fördermittel vom Ministerium für Arbeit und Soziales erhalten, koordiniert vom Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg im Rahmen des Programms „Wie geht's?“.

REBECCA ANNA FRITZSCHE

## ■ GIEBEL

„Das Thema Gesundheit ist ein ganz wichtiges in Giebel“, erklärt Carolin Schork. „Niemand soll vereinsamen, weil er sich nicht mehr gesund genug fühlt, um das Haus zu verlassen. Darum haben wir den Runden Tisch Gesundheit ins Leben gerufen.“ Dieser trifft sich bereits seit geraumer

## „Leider wissen zu wenige Menschen über Angebote Bescheid“

Zeit – mit dem direkten Ziel, den Aktionstag zu veranstalten. „Wir haben bei den Treffen festgestellt, dass es viele Angebote gibt“, sagt Marion Goß.

„Leider wissen zu wenige Menschen über diese Angebote Bescheid.“ Darum haben sie zum Aktionstag eine Informationsbroschüre zusammengestellt, die vorhandene Angebote und die dazugehörigen Fakten enthält. „Am Aktionstag kann man die Broschüre mitnehmen“, erklärt Carolin Schork, „außerdem wird sie in Apotheken und in Wartezimmern ausliegen.“ Die oberste Zielsetzung des Aktionstages ist aber natürlich, die Gesund-



Carolin Schork vom Info-Eck Giebel und Marion Goß vom Haus der Begegnung sind die treibenden Kräfte hinter dem Aktionstag „Gesund im Giebel“.

Foto: fri

heit zu fördern. Alle Teilnehmer veranstalten eine „Mitmachaktion“ an ihrem Stand, kostenlose Seh- und Hörtests gibt es etwa bei „Brahmann Optik“ und „Kind Hörgeräte“, der TSV Weilimdorf ist mit einer Kursleiterin vertreten, die Übungen aus ihren Gymnastik- und Kräftigungskursen zeigt, bei der Nachbarschaftshilfe Salvator und St. Theresia kann man sein

Glück bei verschiedenen Geschicklichkeitsübungen versuchen.

Alle, die mitmachen, bekommen eine Stempelkarte, auf der jede ausgeführte „Mitmachaktion“ verzeichnet wird: „Ist die Karte voll, kann man damit an einer Verlosung teilnehmen“, erklärt Carolin Schork. Zu gewinnen gibt es unter anderem Gutscheine für Massagen, Well-

nessbehandlungen und Wirbelsäulengymnastik. Marion Goß hat im Vorfeld einige Giebler in einer Fragebogenaktion nach ihren Bedürfnissen befragt. „Dabei kam heraus, dass die älteren Menschen gerne raus wollen, aber nicht alleine“, berichtet sie. „Sie haben Angst, zu stürzen, oder einfach Angst, alleine unterwegs zu sein.“ Auch das Zusammensein mit

anderen sei wichtig, die Nachfrage nach Ausflügen etwa sei groß, da sich viele mit Rollatoren oder anderen Gehhilfen nicht in den öffentlichen Nahverkehr trauen.

„Viele Ältere haben den Eindruck, dass die Gesellschaft sich nicht um sie kümmert“, sagt Marion Goß. „Dazu kommt, dass viele nicht wissen, dass es Hilfsangebote wie Sturzprävention oder Wohngeldzuschuss überhaupt gibt.“ Weitere Projekte sind schon in Planung: das

## „Ältere haben den Eindruck, dass man sich nicht um sie kümmert“

Haus der Begegnung hat eine neue Spaziergehgruppe, die sich regelmäßig trifft, und bietet Sturzprävention mit der Ergotherapeutin Claudia Sturm an, und mit dem Deutschen Roten Kreuz soll es den „Aktivieren Hausbesuch“ geben. „Im Landkreis Tübingen wird das bereits gemacht“, weiß Carolin Schork, „ehrenamtliche DRK-Mitarbeiter gehen dabei zu den Leuten nach Hause, machen mit ihnen aufbauende Kräftigungsübungen und haben auch Zeit für ein Schwätzchen.“

## Wo und wann?

Der Runde Tisch Gesundheit lädt am Samstag, 21. Mai, zum Aktionstag „Gesund im Giebel – auch im Alter“ ein, der zwischen 10 und 16 Uhr auf dem Ernst-Reuter-Platz stattfindet. Zwischen 12 und 13 Uhr tritt die Samba-Gruppe „Banda Maracatu“ auf.