

## Aktionstag „Gesund im Giebel - auch im Alter“ „Ohne Gesundheit ist alles nichts wert“



Der TSV Weillimdorf zeigte beim Aktionstag in Giebel einen Ausschnitt aus dem vielfältigen Kursprogramm des Vereins

Der Aktionstag „Gesund im Giebel - auch im Alter“ erfreute sich großer Nachfrage. Die Vereine, Institutionen und Firmen, die ihre Angebote auf dem Ernst-Reuter-Platz präsentierten, konnten den ganzen Tag über zahlreiche interessierte Besucher begrüßen.

Der Startschuss zum Aktionstag „Gesund im Giebel - auch im Alter“ fiel am Vormittag um zehn Uhr und von da an war auf dem Ernst-Reuter-Platz ständig etwas geboten. Insgesamt zwölf Vereine und Institutionen sowie sieben Fachgeschäfte und Gesundheitsdienstleister haben sich an dem Akti-

onstag beteiligt und präsentierten ihre Angebote. Am Stand des TSV Weillimdorf etwa konnte man sich über das vielfältige Kursangebot des Vereins informieren. Zudem waren einige Gruppen vor Ort und zeigten einen Ausschnitt aus dem Übungsbetrieb und natürlich konnten die Besucher auch selbst aktiv werden. Beim Haus der Begegnung konnte man sich über Lachyoga informieren, die Katholische Sozialstation hatte ein Quiz vorbereitet, beim DRK Giebel konnten die Besucher einen Blutzuckertest machen lassen oder sich beim Selbstlernzentrum Giebel auf eine Reise durchs Internet begeben.

*Fortsetzung auf Seite 3*

### Diese Woche:

|   |           |
|---|-----------|
| Aktionstag "Gesund im Giebel - auch im Alter" ..... | Seite 1+3 |
| Notdienste .....                                    | Seite 2   |
| Fahrradaktionstag .....                             | Seite 4   |
| Judoka-Bezirksmeisterschaft .....                   | Seite 5   |
| France Mobil<br>im Solitude-Gymnasium .....         | Seite 6   |
| "vocapella stuttgart" .....                         | Seite 7   |
| Ärger über Müll .....                               | Seite 7   |
| Termine .....                                       | Seite 8   |
| Aus dem Rathaus .....                               | Seite 9   |
| Kirchen .....                                       | Seite 9   |
| Vereine .....                                       | Seite 11  |



Der Aktionstag „Gesund im Giebel - auch im Alter“ stieß bei der Bevölkerung auf reges Interesse

Fortsetzung von Seite 1

Ferner gab es eine homöopathische Beratung, Seh- und auch Hörtests für Jung und Alt, Gedächtnistests und Geschicklichkeitsübungen, ein Angebot zum Thema Sturzprophylaxe beim Verein Pro-Autark oder Infos zu integrativen Wohnformen. Auch über die Hellenergie von Zimmerpflanzen konnten sich die Besucher informieren. Man erfuhr zum Beispiel, dass eine Grünlilie Schadstoffe bindet, oder dass ein Ficus Benjamini - eine typische Büropflanze - die Menschen aktiv macht.

Die Eröffnung des Gesundheitstages hatte die stellvertretende Bezirksvorsteherin Jutta Dünkel-Mutschler übernommen. Sie freute sich als Giebler Mitbürgerin sehr, dass es gelungen sei, den Aktionstag „Gesund im Giebel - auch im Alter“ zu verwirklichen. „Denn ohne Gesundheit ist - wie bekannt - alles nichts wert“, so Dünkel-Mutschler. Gesundheit sei nicht nur Schicksal, sondern könne durch Bewegung, Ernährung und Lebensstil beeinflusst werden. Im Rahmen des Aktionstages habe jeder die Gelegenheit, ein für ihn passendes Angebot zu entdecken und mit den Anbietern ins Gespräch zu kommen.

An der Stelle dankte die stellvertretende Bezirksvorsteherin allen Organisatoren und insbesondere auch dem Runden Tisch Gesundheit im Projekt Soziale Stadt Giebel für das Zustandekommen dieses Aktionstages. Zum Schluss ihrer Ausführungen zitierte Dünkel-Mutschler Winston Churchill: „Man soll dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“. In dem Sinne wünsche sie allen ein gesundes, langes Leben.

„Gesundheit wird von Menschen in Ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt - dort wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben. Gesundheit entsteht dadurch, dass man sich um sich selbst und für andere sorgt, dass man in die Lage versetzt ist, selbst Entscheidungen zu fällen und eine Kontrolle über die eigenen Lebensumstände auszuüben sowie dadurch, dass die Gesellschaft in der man lebt, Bedingungen herstellt, die allen ihren Bürgern Gesundheit ermöglicht“. Mit diesem Zitat aus der Ottawa-Charta der Weltgesundheitsorganisation (WHO) begrüßte Carolin Schork vom Info-Eck Giebel die Besucher auf dem Ernst-Reuter-Platz. Das Zitat bringe auf dem Punkt, warum der Gesundheitstag und andere Projekte ins Leben gerufen wurden. An der Stelle wies Schork auf die weiteren Aktivitäten hin, die in Giebel bereits in Sachen Gesundheit auf den Weg gebracht wurden. So werden zum Beispiel im Haus

der Begegnung immer mittwochs ab 9 Uhr von der Ergotherapeutin Claudia Sturm Übungen zur Sturzprävention angeboten. Ferner wurde eine Spaziergehgruppe ins Leben gerufen, die von Christa Dettmer und Ina Götz geleitet wird. Die Gruppe trifft sich ebenfalls mittwochs (das nächste Mal am 1. Juni) um 14.30 Uhr vor dem Haus der Begegnung. Abschließend dankte auch Schork allen, die zum Gelingen des Aktionstages beigetragen haben. „Es ist toll, dass sich so viele für die älteren Menschen in Giebel interessieren“.

Text/Fotos: Tommasi



Die Besucher konnten sich informieren und selbst aktiv werden

