Durch Bewegung aktiv bleiben

19.05.2016

Gymnastikbälle zum Trommeln, eine Balance-Strecke und Fitnessübungen – mit einem breiten Mitmach-Angebot wurde am gestrigen Mittwoch die Bürgerausstellung „Bewegt und mobil älter werden“ in der Galerie im Blauen Haus in Nauen eröffnet. Dass die Förderung von Bewegungsangeboten für ältere Menschen ein wichtiger Baustein dafür ist, so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden wohnen bleiben zu können, darüber waren sich Sozialministerin Diana Golze, Nauens Bürgermeister Detlef Fleischmann und Sabine Kosakow-Kutscher, Demografie-Referentin des Landkreises Havelland, einig, als sie die Besucher der Ausstellungseröffnung im Blauen Haus begrüßten.

In der Ausstellung werden an 13 Beispielen Sport- und Bewegungsgruppen für ältere Menschen vorgestellt, die im Land Brandenburg ins Leben gerufen und sehr gut angenommen wurden. Mit dabei ist das Projekt *„Sturzprävention“* der Stadt Nauen, das im Rahmen des Landkreis-Demografie-Projektes entstanden ist und mittlerweile 16 Sportgruppen hat. Die mehr als 300 Mitglieder seien zwischen 50 und 100 Jahre alt, berichtete Nauens Bürgermeister Detlef Fleischmann. Das Training von Balance und Koordination, um Stürzen im Alter vorzubeugen, steht bei der Sturzprävention ebenso im Vordergrund wie das Gemeinschaftsgefühl innerhalb der Gruppe. *„Ich hoffe, dass das Projekt landesweit Schule macht“*, bekräftigte Diana Golze die Wichtigkeit solcher Angebote, damit ältere Menschen so lange wie möglich mobil und selbstständig bleiben können.

Demografie-Referentin Sabine Kosakow-Kutscher wirbt in der Ausstellung außerdem dafür, miteinander ins Gespräch zu kommen. Auf großen, plakatierten Würfeln ist Platz für Ideen, Hinweise und Anregungen der Bürgerinnen und Bürger, die den demografischen Wandel im Landkreis Havelland betreffen.

Noch **bis zum 19. Juni** ist die Ausstellung in der Galerie im Blauen Haus in Nauen zu sehen, immer **Montag bis Freitag von 9 bis 16 Uhr** sowie **Sonnabend und Sonntag von 14 bis 17 Uhr**. Anschließend wird die Ausstellung nach Falkensee ins Johannes-R. Becher Kulturhaus umziehen, wo sie am 22. Juni eröffnet wird.

Zurück