



In Bewegung bleiben

Leistungseinbußen im Alter sind etwas ganz Natürliches: Ab 60 Jahren verändert sich der Stoffwechsel, die Zusammensetzung des Körperfettanteils ändert sich; die Muskeln, Knorpelastizität und Knochensubstanz bauen ab, Koordination und Gleichgewicht verschlechtern sich. Bis zum 80. Lebensjahr kann der Mensch bis zu 40% der Muskelmasse verlieren. Das äußert sich zum Beispiel durch: Eine höhere Verletzungsanfälligkeit, schnelles Aus dem Atem kommen, kleinere & unsichere Schritte, Schulterblicke beim Fahrrad fahren führen dazu, dass man aus dem Gleichgewicht gerät. Die guten Nachrichten: Mit Sport und dem richtigen Training (über die gewohnte Alltagsbelastung hinaus), lässt sich der beschriebene Alterungsprozess noch lange hinauszögern. In der Gesundheitslounge Münsterland bieten wir in entspannter Atmosphäre das passende Angebot von Kursen wie Fitness ab 60 und Rückenschule bis hin zum Einzeltraining an den Geräten. Vieles hiervon sogar von den Krankenkassen unterstützt. Für die weniger mobile, ältere Generation findet ein Kurs in der Innenstadt statt. Unter professioneller Anleitung können Sie nichts falsch machen.



Dienstag 9.00 Uhr – Fitness ab 60 (Bombeck 2)
Donnerstag 9.45 Uhr – Sport für SeniorInnen (ehem. DRK Heim)
Mo.-Mi. (versch. Zeiten) – Rückenschule (Bombeck 2)



Gesundheitslounge Münsterland · Karolin Assheuer
 Bombeck 2 · 48727 Billerbeck · Telefon 0157-86 18 50 08
 Mail: info@gesundheitslounge-muensterland.de

Vorstandsmitglieder des SeniorenNetzwerks Coesfeld über Lebensqualität im Alter

„Jedem Tag etwas Schönes abgewinnen“

Coesfeld. Jeder wünscht sich ein gutes Leben im Alter. Doch was ein gutes Leben ausmacht, das sieht jeder Mensch ein wenig anders. Unser Mitarbeiter Alexander Bitting hat einigen Vorstandsmitgliedern des SeniorenNetzwerks Coesfeld e.V. im folgenden Interview ein paar persönliche Fragen zu ihren Einschätzungen gestellt.

Was bedeutet „Gut leben im Alter“ für Sie persönlich und wie haben sich Ihre Ansichten dazu im Laufe der Jahre verändert?

Erwin Borgelt: Für mich bedeutet dies ein intensives Zusammensein innerhalb der eigenen Familie. Ich möchte gute Kontakte pflegen und auf gegenseitige Hilfe in der Nachbarschaft vertrauen können. Außerdem liegt mir eine Teilhabe innerhalb der öffentlichen Gesellschaft am Herzen.

Claudia Kraska-Venjakob: Ich habe eine gute Zeit im Alter, wenn ich ein intaktes Familienleben und einen ebenso lebhaften Freundes- und Bekanntenkreis habe. Dies ist allerdings eine Einstellung, die ich schon immer hatte und die nach wie vor wichtig für mich ist. Für mich sind Menschen um mich herum von großer Bedeutung.

Wie wichtig ist körperliche Gesundheit für ein erfülltes Leben im Alter? Welche Maßnahmen ergreifen Sie persönlich, um Ihre Gesundheit zu erhalten?

Edith Pieske: Ich achte auf eine ausgewogene Ernährung sowie geistige und körperliche Bewegung - soweit es noch im möglichen Rahmen liegt.

Erwin Borgelt: Natürlich ist die körperliche Gesundheit von großer Bedeutung. Mir persönlich ist es auch sehr wichtig, positiv mit etwaigen Erkrankungen umzugehen. Ich fahre gerne Rad und gehe darüber hinaus gerne spazieren oder walken.



Einige Vorstandsmitglieder des SeniorenNetzwerks Coesfeld geben im AZ-Interview Einblicke in ihre Sichtweise, was ein gutes Leben im Alter ausmacht. Hier der komplette aktuelle Vorstand: (v.l.) Erwin Borgelt, Margret Bäumer, Sabine Schepers, Jutta Goy, Claudia Kraska-Venjakob und Alfons Dörken. Auf dem kleinen Foto ist Edith Pieske zu sehen.

Foto: SeniorenNetzwerk Coesfeld e.V.

Wie gehen Sie mit den Herausforderungen des Älterwerdens um? Haben sich Ihre Prioritäten im Alter verändert?

Claudia Kraska-Venjakob: Ich bin schon immer ein positiver und freundlicher Mensch gewesen und das wird sich auch nicht ändern. Also das mit dem „freundlich“ sehen auch hoffentlich meine Mitmenschen so (lacht). Egal was kommt, man muss immer versuchen, das beste aus der Situation zu machen. Irgendwie geht es immer weiter.

Edith Pieske: Man sollte nicht jammern über das, was nicht mehr geht, sondern sich an dem erfreuen, was noch möglich ist. Ich versuche, jedem Tag etwas Schönes abzugewinnen.

Welche Tipps würden Sie anderen Senioren geben, um ein erfülltes und gesundes Leben im Alter zu führen? Welche Rolle spielt hierbei auch das Pflegen sozialer Kontakte?

Edith Pieske: Soziale Kontakte pflegen - das ist meines Erachtens ganz, ganz wichtig. Denn dann fühlt man sich, selbst wenn man allein lebt, nie einsam. Durch das Pflegen sozialer Kontakte bekommt man auch einfacher Hilfe, wenn man sie benötigt.

Claudia Kraska-Venjakob: Dem kann ich nur zustimmen. Soziale Kontakte sind mega wichtig. Ich empfehle, immer wieder nach Möglichkeiten zu suchen, um am sozialen Leben teilzunehmen. Nur so entflieht man der Einsamkeit.

Erwin Borgelt: Eine Teilhabe innerhalb der öffentlichen Gesellschaft und angemessener Sport sind zwei Dinge, die für mich ein erfülltes und gesundes Leben im Alter ausmachen.

Wie versucht das SeniorenNetzwerk Coesfeld e.V., älteren Menschen mehr Lebensqualität zu ermöglichen? Und wie kann man bei euren Angeboten mitmachen?

Claudia Kraska-Venjakob: Wir bieten viele verschiedene Aktivitäten an. Man kann überall erst mal reinschnuppern. Alles unter dem Motto „Dem sprechenden Menschen kann geholfen werden“. Rufen sie mich oder

uns an, auf viele Fragen haben wir eine Antwort oder wir kümmern uns.

☐ Einen Überblick über die Angebote des SeniorenNetzwerks finden Sie im unten stehenden Infokasten.

Zum Thema

Angebote des SeniorenNetzwerks

Gedächtnistraining: jeden Mittwoch 10 bis 11 Uhr

Die „**Klapprechner**“: jeden Dienstag 10 bis 11 Uhr

Offenes Singen: alle 14 Tage dienstags ab 16.30 Uhr

Stammtisch des SeniorenNetzwerks: jeden ersten Mittwoch im Monat um 18 Uhr

Handarbeitsrunde: alle 14 Tage mittwochs 15 bis 17 Uhr

Wandergruppe: von April bis Oktober an jedem dritten Freitag

„**SeNeCa-Band**“: gemeinsames Musizieren mit ver-

schiedenen Instrumenten

Alltagshilfe für Coesfelder Senioren: Hilfestellung bei der Bewältigung von kleinen und großen Problemen, die man nicht mehr allein aus dem Weg räumen kann

Zudem wird eine **jährliche Clubfahrt** veranstaltet und auch der **offene Bücherschrank** wird durch das SeniorenNetzwerk betreut

Mehr Infos zu den Angeboten sowie Ansprechpartner unter: **www.seniorennetzwerk-coesfeld.de**
 Kontakt SeniorenNetzwerk: Claudia Kraska-Venjakob, Tel. 02541/842 365, Mobil 0171/23 465 89

www.dak.de

AKTIV. SPORTLICH. GESUND.

DAK Fitness-Coaching

Wer regelmäßig Sport treibt, fühlt sich fitter, agiler und tut seiner Gesundheit und seinem Wohlbefinden etwas Gutes. Mit unserem Online-Fitness-Coach unterstützen wir Sie dabei, Ihre Ziele zu erreichen.

Informationen unter www.dak.de/dakfitness-coaching

DAK-Gesundheit
 Basteiring 1-3
 48653 Coesfeld

Tel.: 02541 80 066-0
 Fax: 02541 80 066-7040
 service766200@dak.de

DAK
 Gesundheit
 Ein Leben lang

Seniorenresidenz Coesfelder Berg mit tollen Angeboten

Große Vielfalt innerhalb einer festen Tagesstruktur

Coesfeld. Auf der einen Seite Sicherheit, auf der anderen allerdings auch Abwechslung: Hierbei handelt es sich um zwei emotionale Grundbedürfnisse, die jeder Mensch in sich trägt. Wer in der Seniorenresidenz Coesfelder Berg zu Hause ist, kann sich sicher sein, dass diese zwei Bedürfnisse immer optimal in den Lebens-

alltag integriert werden. Und das stets sehr individuell abgestimmt.

Die Gruppenangebote unterteilen sich in zwei Bereiche. Bei den wohnbereichs-internen Angeboten wird Rücksicht auf die Bewohner mit kognitiven Einschränkungen genommen. Diese profitieren von Aktionen wie der „Stunde der Erinne-

rung“, Singrunden oder einem Kaffeeklatsch mit Waffeln. Die wohnbereichsübergreifenden Angebote, die immer im Café stattfinden, gestalten sich ebenfalls äußerst vielfältig. Rätselspaß, Gymnastik, Bingo, Herren- und Frauenstammtisch oder Kegeln sind hierbei nur ein Ausschnitt des tollen Programms.

Am 1. Juli 2024 startet die zweite Wohngemeinschaft

Immer professionell versorgt - trotzdem wie zu Hause leben

Coesfeld. Persönliches Miteinander und eine professionelle Versorgung stehen an erster Stelle in der Wohngemeinschaft im Westfalia Wohnpark. Rund um die Uhr ist geschultes Personal in der WG, um für die Bewohner die bestmögliche Versorgung zu gewährleisten. „Die erste Wohngemeinschaft startete im Oktober des vergangenen Jahres und

war innerhalb kürzester Zeit voll belegt“, freut sich Herrmann Meinert, Geschäftsführer des häuslichen Pflegedienstes Meinert.

Durch die hellen und freundlichen Räume mit offener Küche herrscht stets reges Treiben im Gemeinschaftsbereich. Jeder, der sich einbringen möchte, ist herzlich willkommen! Ob beim Kartoffelschalen, beim

Besprechen des Essensplans für die kommende Woche oder beim gemeinsamen Kochen des Lieblingsrezepts mit den Mitarbeitern vor Ort - jeder kann sich nach Belieben einbringen. Dank des geschulten Personals des Pflegedienstes Meinert sind die Bewohner selbst bei höheren Pflegegraden weiterhin optimal versorgt. Im Juli dieses Jahres wird

ALLOHEIM SENIEN-RESIDENZ
 Wir dienen Ihrer Lebensqualität.

- Stationäre Pflege
- Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- Pflege bei Demenz
- Hilfe bei der „Pflegebürokratie“

Seniorenzentrum Coesfelder Berg
 Am Alten Freibad 21 · 48653 Coesfeld
 Telefon 02541 / 8006-0

www.alloheim.de

Eine feste Struktur ist den Bewohnern sehr wichtig, weshalb all diese Angebote immer am gleichen Tag zur gleichen Uhrzeit stattfinden.

In der Seniorenresidenz Coesfelder Berg ist jeder Tag besonders. Ein gemeinsames

Essen in der Wohnküche gehört genauso zum Alltag wie zum Beispiel Aufenthalte im Freien. Die Seniorenresidenz zeichnet sich darüber hinaus durch regelmäßige Events, Feste, Gottesdienste und Konzerte aus.



So geht moderne Fürsorge: Die Bewohner können in der Seniorenresidenz Coesfelder Berg ihre Menübestellung individuell über ein Tablet zusammenstellen. Foto: Seniorenresidenz Coesfelder Berg



Gute Laune in einer modernen Küche: In der Senioren-Wohngemeinschaft im Westfalia Wohnpark wird täglich frisch gekocht. Foto: Häuslicher Pflegedienst Meinert

Wohnen im Westfalia Wohnpark
 Immer ein Zuhause

Warum Wohngemeinschaft?
 Ich bin beruhigt, weil meine Mutter 24 Stunden professionell versorgt ist!

Beratungsbüro **Häuslicher Pflegedienst Meinert**
 Dülmener Str. 16a · Coesfeld · Tel. 02541/8475899
 info@pflagedienst-meinert.de · pflagedienst-meinert.de/wohngruppen.php

So viel Selbstständigkeit wie möglich, so viel Betreuung wie nötig!

die nächste Wohngemeinschaft eröffnet. Die Anmeldungen sind bereits gestartet. Im Beratungsbüro an der Dülmener Straße 16a kön-

nen bereits jetzt Informationen eingeholt werden. Das Meinert-Team steht Ihnen gerne für Ihre Anfrage zur Verfügung.