

„Freue mich über jemanden zum Reden“

SENIORENMESSE Über 50 Aussteller präsentieren breitgefächertes Angebot für die ältere Generation

GIESSEN (ies). Eine gute Lebensqualität und Gesundheit bis ins hohe Alter sind Wünsche, die wohl die meisten Menschen haben. Mit zunehmendem Lebensalter ändern sich jedoch auch die Angebote und Möglichkeiten, um diese Wünsche umsetzen zu können. Bei der zweiten Gießener Seniorenmesse zeigten nun über 50 Aussteller, welche Bandbreite an spezifischen Angeboten in und um die Stadt Gießen zu finden ist. Neben klassischen Informationsständen rund um Pflege, Beratungsstellen und seniorengerechte Bedarfsprodukte, stand der gesellschaftliche und kulturelle Aspekt im Mittelpunkt der gutbesuchten Veranstaltung.

In einem breit gefächerten Rahmenprogramm stellten Vereine und Organisationen Freizeit-, Sport- und Kulturangebote vor. „Wir gehen jetzt mal zur aktiven Pause“, sagte eine Dame und zog ihren Ehemann zu einem Stuhlkreis auf der Aktionsfläche. Die Trainerin begann dort mit stehenden Aufwärmübungen, um die Muskeln auf die nachfolgenden Übungen mit Hilfsmitteln wie Stäben vorzubereiten. „Ich komme da nicht hinterher, das ist eher was für Dich“, gab der Mann schmunzelnd zu bedenken, nachdem er versucht hat, der Choreographie zu folgen. Rasch verschwand er zum Stand der Grünberger Begegnungsstätte „Sofa“, wo eine Herrengruppe gerade über den Bau von Insektenhotels fachsimpelte.

Basteln und Vorlesen

Daneben wurde in einer munteren Damenrunde gestrickt und aus buntem Papier wunderschöne Origamiblüten gefaltet. Auf einem Ausstellungstisch waren handwerkliche Exponate von Filzblüten über ganze Kleidungsstücke



„Such“: Die älteren Herrschaften beobachten den Therapiehund, der eifrig spielt.



Bewegung tut gut: Die Gymnastikgruppe probiert im Stehen und im Sitzen verschiedene Übungen.

Fotos: Frieze

zu bestaunen. „Ich hab als Rentnerin so viel Zeit, dass ich manchmal garnicht weiss, was ich machen soll“, erzählt eine alte Frau. Sofort wurde sie mit in die Runde gebeten und erhielt eine kurze Einführung zum Thema Origami falten.

Neben Beschäftigung steht als zweite wichtige Säule die Vernetzung und das gesellige Miteinander auf dem Ausstellungsplan. „Viele meiner Bekannte und Freunde sind schon verstorben, ich freue mich daher immer sehr, wenn ich mal jemanden zum Reden habe“, erzählte Eleonore Slabinski am Stand des Gießener Seniorenbüros. Dort erhielt

sie Information zu Seniorengruppen, die sich regelmäßig in Stadt und Land zu unterschiedlichen Themennachmittagen treffen. Von Gesprächsrunden, einem Internetcafé und bis hin zu Tanznachmittagen und gemeinsamen Theaterbesuchen war das Angebot groß. „Ich würde aber auch gerne etwas Aktives tun und anderen Menschen helfen. Ich kann sehr gut vorlesen“, überlegte die Dame weiter. Und so führte ihr Weg weiter zur Ehrenamtsagentur und der Leselernhelferagentur „Mentor“.

Im Kerkradezimmer fand derweil ein Vortrag zum Thema „Reisen im Alter“ statt und die „Lahn-River-Wheelers“ zeigten auf der Aktionsfläche eine beeindruckende Squaredanceeinlage. „Da würde ich auch gerne mitmachen“, sagte der Herr zu seiner Gattin, die zuvor vergeblich versucht hatte, ihn für die aktive Pause zu begeistern. „Ich habe früher viel getanzt“, antwortete er auf ihren ungläubigen Blick

und tanzte ein paar Schritte mit. Beim anschließenden Programmpunkt „Trainingsprogramm im Stehen: Kräftigung für alle Muskeln“ sind dann doch beide mit von der Partie.

„Macht richtig Spass“, finden beide im Anschluss. Überaus beliebt ist auch die Vorführung des Therapiehundeteams des Deutschen Roten Kreuzes, das in ehrenamtlicher Arbeit in Pflegeheimen und anderen Einrichtungen zu Gast ist. Auf der Seniorenmesse zeigte sich rasch, welcher positiven Aspekt der Kontakt zu den freundlichen Vierbeinern auf die Lebensqualität haben kann.



Schick in jedem Alter: Die Modenschau zeigte, dass es moderne Garderobe gibt.

deren Einrichtungen zu Gast ist. Auf der Seniorenmesse zeigte sich rasch, welcher positiven Aspekt der Kontakt zu den freundlichen Vierbeinern auf die Lebensqualität haben kann.