

Viele Angebote zur Teilhabe im Alter

- Städtischer Seniorentag in der Singener Stadthalle
- Eine Art Kongress mit gut besuchten Vorträgen

VON ELMAR VEESER

Singen – Beim ersten städtischen Seniorentag in Singen war schon ab morgens um 10 Uhr reichlich Betrieb im Foyer der Stadthalle, als sich die ersten Besucher bei den vielen Vereinen, Unternehmen und städtischen Einrichtungen rund um das Thema „Unterstützung und Teilhabe im Alter“ informieren wollten. Um es gleich zu sagen: Der städtische Seniorentag hatte nichts mit einem Altnachmittag bei Kaffee und Kuchen gemeinsam – außer dem kleinen Umstand, dass auch hier musikalische Unterhaltung geboten wurde. Er glich eher einem Kongress mit Vorträgen, die sich stündlich abwechselten. Dazu gab es die Tischmesse im Foyer mit 30 Anlaufstationen.

Bürgermeisterin Ute Seifried hatte es sich nicht nehmen lassen, im Namen der Stadt das Grußwort an die Besucher zu richten und dankte Gabriele Glocker und Anja Haaff vom Seniorenbüro für die Vorbereitung dieser Veranstaltung. Der Seniorentag solle dazu beitragen, sagte sie, Impulse und Anregungen dafür zu liefern, dass Menschen bis ins hohe Alter aktiv bleiben und am gesellschaftlichen Leben teilhaben könnten. Etwas später fand man Frau Seifried am Stand des Briefmarkenvereins Singen beim Ausfüllen des Briefmarken-Quiz. Als eine der wenigen Teilnehmerinnen und Teilnehmer wusste sie, so viel sei verraten, bei welchem Agatha-Christie-Krimi eine 25.000 Pfund teure Marke das Mordmotiv darstellte, nämlich im Roman „Das Spinnweb“. Auf Nachfrage verriet sie, dass sie ein großer Agatha-Christie-Fan sei und natürlich alle Romane von ihr gelesen habe.

Einige Tische weiter warben Elisabeth Vitillo und Annemarie Höner als Sänger für den Seniorenchor Hohentwiel. Man treffe sich jeden Donnerstag um 15 Uhr im Gemeindesaal von Liebfrauen, und nach der Gesangsprobe sitze man bei Kaffee und Kuchen noch



Auch sie waren beim Seniorentag vor Ort (von rechts): Birgit Schinkel, Gisela Zoder, Ulrike Rogge-Graf und Verena Hoflacher von der Caritas Singen Hegau stellten interessante neue Initiativen vor, unter anderem das Projekt Ruhestandsliste. BILD: ELMAR VEESER

Ernährung im Alter

Einer der gut besuchten Vorträge beim städtischen Seniorentag handelte von der genussvollen, ausgewogenen und altersgerechten Ernährung. Die Ökotrophologin Hildegard Schwarz rät dazu, sich bewusst zu ernähren und nur so viel zu sich zu nehmen, wie der Körper benötigt. Genuss und Freude bei der Zubereitung und beim Essen seien ebenso wichtig für das Wohlbefinden wie regelmäßige Bewegung. Man müsse auch auf die mindestens 1,5 Liter Flüssigkeitsaufnahme täglich achten.

gesellig zusammen. Zur gemeinsamen Freizeitgestaltung trifft sich eine Gruppe von Menschen Ü 55 mit dem Kürzel ZWAR (Zwischen Arbeit und Ruhestand). Die Aktivitäten sind vielfältig

und reichen von Konzert- und Theaterbesuchen über gemeinsame Ausflüge bis hin zum gemeinsamen Kochen. Näheres gibt es im Internet unter www.ZWAR-Singen.de.

Für reichlich Ramba-Zamba im Foyer sorgten Marbella und Paul aka Ulrike Benz und Ulrich Trommsdorff, die als Clowns die Gäste unterhielten. Eigentlich besuchen sie und andere Clowns-Kollegen mit Empathie und Lebensfreude im Gepäck Menschen in Altenheimen, in Kliniken oder zuhause. Mehr unter www.lach-falten.de. Die Caritas Singen Hegau präsentierte am Seniorentag einige interessante Initiativen, unter anderem das Projekt Ruhestandsliste. Darin sind Mitmacher gesucht, wie Projektleiterin Gisela Zoder die Personen bezeichnet, die Menschen im Ruhestand begleiten. Es geht um gemeinsame Treffen, um Unternehmungen, wobei jeder seine individuellen Talente einbringen dürfe. Wer Inte-

resse hat, darf sich gerne unter zoder@caritas-singen-hegau.de melden.

Zoders Kollegin Birgit Schinkel leitet ein anderes interessantes Projekt, das sich „gemeinsam mittendrin“ nennt. Es geht um Begegnungsstätten im Quartier, im Viertel, in der Nachbarschaft, wo sich ältere Menschen auf vielen Ebenen treffen und sich unterstützen. Es geht darum, dass man sich um einander kümmert, wertschätzt und gegenseitig auf sich achtet. Beim Aufbau eines ähnlichen Netzwerks in ihren Viertel oder Nachbarschaft berät Birgit Schinkel gerne (schinkel@caritas-singen-hegau.de).

Auf „der letzten Reise“ unterstützt Marti Schruer Erwachsene und Kinder, wenn sie von den Liebsten Abschied nehmen müssen. Sie versteht sich als Ratgeberin, Begleiterin und tatkräftige Helferin in der Zeit zwischen Sterben und Bestattung. Näheres unter www.letztereise.de