

# Seniorenbeirat der Marktgemeinde Neunkirchen am Brand



## 5. Senioren-Informationsnachmittag

Der Seniorenbeirat und die Marktgemeinde Neunkirchen am Brand haben am 09. November 2024 im Zehntspeicher die fünfte Veranstaltung zum Thema „Information und Unterhaltung rund ums Alter“ durchgeführt.

Der Info-Nachmittag war mit ca. 150 Teilnehmern sehr gut besucht.

Die Begrüßung erfolgte durch den 1. BGM, Herrn Martin Walz. Nach weiteren kurzen Grußworten durch Herrn Helmut Plötz, dem Seniorenbeauftragten der Gemeinde, stellte sich die evangelische Kirchenstiftung „Zukunft schenken“ vor und gab einen Einblick in die Stiftungsarbeit.

„Musik kennt kein Alter“ war das generationenübergreifende Motto des nächsten Tagespunktes. Die Chöre „Vergissmeinnicht“ und die „Cäcilia Spatzen“ machten mit bekannten Melodien den Zuhörern viel Freude und einige haben auch mitgesungen.

Es folgte ein aufschlussreicher Fachvortrag von Herrn Dr. Fraunberger mit dem Thema „Bewegtes Alter(n) – gesundes Alter(n)“. Herr Dr. Fraunberger ist Kardiologe und Sportmediziner und begleitet in seiner Praxis nicht nur Leistungssportler beim Leistungstest.

### Es wurden folgende Punkte angesprochen:

Wichtig ist, dass man sich bewegt. Nicht jeder will oder kann sportliche Höchstleistungen erbringen. Aber tägliche Bewegung ist eine Grundlage für gesundes Altern. Dabei reicht es z.B. schon, jeden Tag eine halbe Stunde an der frischen Luft zu laufen. Wichtig ist dabei, dass noch normales Reden möglich sein soll. „Lächeln nicht hecheln“ heißt die Formel. Gesundes Essen und ausreichend Schlaf unterstützen den gesunden Lebenswandel. Herr Dr. Fraunberger hat die Zuhörer mit Überkreuz- und Gleichgewichtsübungen zum Mitmachen animiert, was gut aufgenommen wurde und allen Spaß bereitet hat.

Nach dem fachlichen Teil folgte eine weitere musikalische Einlage. Das Saxophon-Ensemble „Da Saxt was“ der Jugend- und Trachtenkapelle Neunkirchen am Brand begleitete mit Swingmelodien die Zuhörer zur Eröffnung des Kuchenbuffets.

Beim „Marktplatz der Möglichkeiten“ hatte jeder Gelegenheit, sich persönlich zu informieren und Kontakte zu knüpfen. Es gab viele Anregungen und Wünsche.

Folgende Themenbereiche wurden an den fünf Infoständen dargestellt:

- Infostand des Seniorenbeirates, des Seniorenbüros und der Fachstelle für Seniorenarbeit
- Miteinander – Füreinander, Nachbarschaftshilfe Herr Friedrich und Kirchenstiftung „Zukunft schenken“, Frau Boeckmann, Herr Stiller
- Caritas Sozialstation Neunkirchen am Brand, Frau Christine Schmitt und Altenheim St. Elisabeth, Frau Kossak
- Kolpingsfamilie St. Joseph, Herr Obermeier
- Evangelische Pfarrerin Frau Stargalla mit dem Segensrad

Der Abschluss des Nachmittages gehörte wieder der Musik. „Da Saxt was“ zeigte, dass sie auch bekannte Gassenhauer in ihrem Repertoire haben.

Herr Plötz beendete den Seniorennachmittag mit einem Dank an die Gäste für ihr Kommen und aktives Mitwirken, bei der Marktgemeinde Neunkirchen am Brand und hier besonders bei der Fachstelle für Seniorenarbeit, Frau Elflein, für die tatkräftige Unterstützung und bei allen Helfern, die notwendig sind, um eine derartige Veranstaltung durchzuführen.

Ihr Seniorenbeirat