

Tatkräftig bis ins hohe Alter

Heidelberger Seniorenzentren erweitern ab Ende September ihr Kursangebot

Heidelberg. (sawe) Unter dem Motto „Veränderungen im Leben erfolgreich meistern“ bieten fünf Heidelberger Seniorenzentren ab 28. September Kurse des ergotherapeutischen Programms „Tatkraft – Gesundheit im Alter durch Betätigung“ an.

Das Programm richtet sich gezielt an ältere Menschen in Phasen der Neuorientierung. Diese Übergangssituationen entstehen beim Eintritt in den Ruhestand, durch die Aufgabe eines langjährigen Hobbys oder durch zunehmende körperliche Einschränkungen. „Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass erfüllende Betätigungen einen positiven Einfluss auf die Bewältigung derartiger Herausforderungen haben“, weiß Nikola Jung vom Amt für Soziales und Senioren der Stadt Heidelberg.

Auf diesen Erkenntnissen bauten auch die Tatkraft-Kurse auf. „Sie unterstützen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, sich neue Betätigungen zu erschließen, die ihnen Lebensfreude vermitteln



Sicher im Internet unterwegs: „Soziale Netzwerke“ ist eines der Themen, die das Tatkraft-Programm behandelt. Foto: Dorn

und damit auch positive Wirkungen auf die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden haben“, so Jung weiter. Sie betont: „Kursteilnehmer lernen, mit Veränderungen in ihrem Leben besser umzugehen.“

Es ist das erste Mal, dass die kostenlosen Präventivkurse in Heidelberg an-

geboten werden. „Mit dem ganzheitlichen und präventiven Ansatz, der die sogenannten jungen Alten ebenso anspricht wie Hochaltrige und Mittsiebziger, bieten die Heidelberger Seniorenzentren einen idealen Rahmen für das Tatkraft-Angebot“, so Jung.

Im achtteiligen Kursverlauf können sich die Teilnehmer zu Themen wie „Betätigung und Gesundheit“, „Praktisches und kreatives Schaffen“, „Alte und neue Hobbys“, „Ehrenamtliches Engagement“, „Soziale Netzwerke“ und „Sicherheit im Alltag“ austauschen. Angeboten werden die Kurse in den Seniorenzentren Boxberg/Emmertgrund, Neuenheim, Weststadt, Wieblingen und Ziegelhausen/Schlierbach.

Interessenten können weitere Informationen über die Homepage der Seniorenzentren www.seniorenzentren-heidelberg.de, bei den Seniorenzentren selbst oder beim Amt für Soziales und Senioren, Telefon 06221/ 5838050 erhalten.