

Liebe Seniorinnen und Senioren!

Heute möchten wir Ihnen unser **Seniorentelefon** vorstellen.

Seit März 2020 können Sie uns unter folgender Telefonnummer 06237-91 63 63 2 montags - freitags von 10 Uhr - 12 Uhr anonym und kostenfrei erreichen und Ihre Anliegen mit uns besprechen. Hierbei kann es um Fragen der Alltagshilfen, um Ihre persönliche Lebenssituation, um Sorgen oder Ängste gerade in der Coronazeit gehen. Aber auch der einfache Wunsch nach einem Gesprächspartner genügt, um uns anzurufen.

Familienangehörige von Seniorinnen und Senioren können sich an uns wenden, wenn sie z.B. Fragen zur Pflege oder Betreuung haben oder sich Gedanken machen über die Situation ihrer Eltern oder Großeltern. Aktuell neu bieten wir an, Seniorinnen und Senioren regelmäßig anzurufen, wenn sie telefonischen Kontakt und Austausch wünschen. Lassen Sie es uns wissen, wenn Sie gerne angerufen werden möchten! Wir vereinbaren dann einen Termin mit Ihnen, denn: "Das Seniorentelefon verbindet"! Ansprechpartnerin bei Fragen zum Seniorentelefon ist Frau Brigitte Loewenau-Zimmermann.

Bewegung tut gut

Dass Bewegung gut und wichtig ist, hat sich längst herumgesprochen. Vielleicht machen Sie bereits jeden Morgen Ihre Frühgymnastik, jeden Tag Ihren Spaziergang oder Sie verausgaben sich bei der Gartenarbeit. Davon sollen unsere Gymnastikvorschläge Sie nicht abbringen.

Wir werden Anregungen geben, wie sie an- und entspannen können, beweglicher und kräftiger werden und wie sie ihr Gleichgewicht behalten und verbessern können. Wenn sie möchten, bauen sie diese Übungen in ihr Tagesprogramm ein, es soll Ihnen guttun. Eine sehr wichtige Regel ist: „Was mir wehtut, ist nichts für mich!“ Wenn es weh tut im Schultergelenk, in den Knien, im Hüftgelenk oder an der Wirbelsäule, hören Sie auf! Wird Ihnen schwindlig, hören Sie auf! Haben Sie danach Muskelkater bekommen, machen Sie nicht so viel auf einmal! Testen Sie unsere Vorschläge, und suchen Sie sich das Richtige für Sie aus!

Ansprechpartnerin ist Frau Margitta Moeller, Übungsleiterin für Seniorensport bei der TSG Maxdorf.

Wir wünschen Ihnen allen eine freundliche Woche, bleiben Sie gesund!
Ihr Seniorenbeirat der Verbandsgemeinde Maxdorf

