

Diesmal im August: die Aktionswochen Älterwerden

In Gemeinschaft leben“: Das ist das Motto der diesjährigen Aktionswochen Älterwerden in Frankfurt vom 19. August bis 1. September. Über 150 verschiedene Veranstaltungen wird das Programm in diesem Jahr umfassen. Zahlreiche Einrichtungen, Verbände, Vereine, Initiativen und Institutionen bringen sich in die Aktionswochen mit Vorträgen, Kursen, Workshops, Tagungen, Schnupper- und Mitmachangeboten ein und bilden auf diese Weise

keln beleuchtet. Insbesondere Wohnen im Alter ist ein sehr wichtiges Thema. Steigende Mietkosten nähren gerade bei Senioren die Furcht, sich die eigenen vier Wände nicht mehr leisten zu können. Auch liebäugeln manche Ältere mit generationsübergreifenden Wohnformen oder Alters-Wohngemeinschaften. Die meisten älteren Menschen wünschen sich zudem, so lange wie möglich im eigenen Wohnumfeld leben zu können. Dafür sind nachbarschaftliche Netz-

Doch „In Gemeinschaft leben“ umfasst noch viel mehr Facetten, als nur den Bereich „Wohnen“. Die verschiedensten Aspekte finden sich in den fünf Schwerpunkten des Gesamtprogramms wieder: „Bewegung und Gesundheit“, „Politik, Leben und Gesellschaft“, „Kunst, Kultur und Bildung“, „Pflege und Demenz“ und – als neuer Themenschwerpunkt – „Digitale Welt“, wo Teilnehmern beispielsweise der sichere Umgang oder das Fotografieren mit dem Handy gezeigt wird. Gemeinschaft steht für ein großes Spektrum an Möglichkeiten. Das kann auch bedeuten, mit anderen zusammen Wassergymnastik zu machen, zu tanzen, jemanden in die Funktionsweise von Smartphones einzuweisen, jemanden zu pflegen oder sich für andere ehrenamtlich zu engagieren.

Eine große Auswahl haben die Teilnehmer der Aktionswochen bei den Sport- und Fitnessangeboten. Der Zugang hierzu ist für viele leichter, wenn man nicht alleine ist. Gerade bei „Bewegung und Gesundheit“, wo die meisten Angebote während der Aktionswochen gibt, überwindet man in einer Gemeinschaft oft einfacher den inneren Schweinehund. Und wer im Alter etwas für seine Fitness und seine Gesundheit tut, der tut auch etwas für den Erhalt seiner Lebensqualität.

Sonja Thelen

Foto: Oeser



Das Team der Leitstelle Älterwerden koordiniert die Aktionswochen.

die vielfältige Bandbreite der Altenarbeit in der Stadt ab. Koordiniert werden die Aktionswochen vom Team der Leitstelle Älterwerden im Rathaus für Senioren.

Inhaltlicher Dreh- und Angelpunkt ist in diesem Jahr das Oberthema „In Gemeinschaft leben“. Dieses wird während der Aktionswochen aus den verschiedensten Blickwin-

werke wichtig. Um der Bedeutung „Wohnen im Alter“ den notwendigen Raum zu geben, rückt das Fach- und Dialogforum „Nachbarschaftlich wohnen und leben“ am Montag, 19. August, im Jugend- und Sozialamt, mit dem die Aktionswochen eröffnet werden, diesen Themenblock in den Fokus (siehe hierzu „Für den Terminkalender“).

Das detaillierte Programm der „Aktionswochen Älterwerden in Frankfurt“ vom 19. August bis 1. September steht ab Juni im Internet unter www.aelterwerden-in-frankfurt.de. Ab Juli ist das gut 200 Seiten starke Programmheft erhältlich. Es liegt in der Bürgerberatung in der Neuen Altstadt, in weiteren städtischen Einrichtungen sowie vielen Frankfurter Apotheken aus. *the*