

Ehrenamtsteam begleitet Senioren

Remlingen. Vor allem im Alter fällt es schwer genügend Bewegung im Alltag einzubauen. Dabei trägt die Bewegung durch kurze und regelmäßige Spaziergänge dazu bei, das Wohlbefinden und die Funktion des Herz-Kreislaufsystems enorm zu verbessern. Aus diesem Grund bietet das Ehrenamtsteam aus Remlingen den älteren Bürgern die Begleitung beim Spazierengehen an.

Da das Spazierengehen zu der leichteren Bewegung gehört und einige positive Auswirkungen auf unseren Körper wie den Erhalt des Gedächtnisses oder die Stärkung des Immunsystems mit sich bringt, ist es die perfekte Möglichkeit, sich auch im Alter noch fit zu halten.

Die Idee ist den Ehrenamtlichen bei der täglichen Gassi-Runde mit den Hunden entstanden. Schließlich ist es kein Geheimnis, dass Hundebesitzer einen aktiven Alltag haben. Um auch den älteren Bürgerinnen und Bürgern ein aktiveres Leben zu ermöglichen, findet das Spazierengehen in tierischer Be-

gleitung statt und kann flexibel mit den Ehrenamtlichen abgestimmt werden.

Die Ehrenamtlichen richten sich bei der Dauer und Strecke des Spazierganges selbstverständlich nach den Senioren und nutzen genauso gerne die Bänke am Feldrand, um neue Kraft zu tanken oder den schönen Ausblick in die

Natur zu genießen. Mit dieser Möglichkeit sollen auch die älteren Bürgern erreicht werden, denen bisher die notwendige Motivation oder die richtige Begleitung gefehlt hat.

Denn auch die Ehrenamtlichen gehen ungerne allein spazieren und freuen sich über eine Begleitung.

Wenn Sie sich angesprochen

fühlen oder gerne weitere Informationen haben möchten, melden Sie sich gerne beim Kompetenzzentrum Freiwilligenmanagement Elm-Asse unter Telefon: 05336-9489500 oder per E-Mail unter info@engagiert-elmasse.de. Das Kompetenzzentrum stellt dann den Kontakt zu den Ehrenamtlichen für Sie her.



Stefanie und Christian Lampe bei der täglichen Gassirunde.

Foto: privat