

Dokumentation

Themennachmittag "Gesund älter werden in Gablenberg"

am Donnerstag, 9. Februar 2017

von 16.00 bis 18.00 Uhr im Stadtteilbüro Gablenberger Hauptstraße 33



Der Themennachmittag "Gesund älter werden in Gablenberg" war sehr gut besucht – alle Stühle waren besetzt. Knapp 30 Interessierte folgten der Einladung des Stadtteilmanagements der Sozialen Stadt Gablenberg. Gemeinsam mit dem geplanten Bewegungstag "Gablenberg bewegt sich!" am 19. Mai 2017 auf dem Schulgelände der Grund- und Werkrealschule Gablenberg (GWRS) soll die Veranstaltung den Startschuss für ein gesundes und altersgerechtes Gablenberg bilden. Möglicherweise wird sich im Anschluss an die Veranstaltungen ein Runder Tisch Gesundheit oder eine neue Projektgruppe bilden – dazu haben bereits mehrere Personen Interesse angemeldet.

Der Themennachmittag bestand aus drei Fachvorträgen zu verschiedenen Gesundheitsthemen. Die Präsentationen sind im Anhang zu finden.

- ▶ Frau Pott vom Sozialamt der Landeshauptstadt Stuttgart präsentierte Ergebnisse des Alterssurveys 2012, einer Befragung an der über 3.500 Stuttgarterinnen und Stuttgarter Auskunft über ihr Leben in Stuttgart gegeben haben. Hierbei wurden viele Daten erhoben, die sich unter anderem für einzelne Stadtbezirke auswerten lassen. So präsentierte Frau Pott vor allen die für Gablenberg interessanten Ergebnisse zu Themen wie der Barrierefreiheit, der ärztlichen Versorgung oder der fußläufigen Erreichbarkeit von Einkaufsmöglichkeiten.
- ▶ Zum Thema Ernährung informierte Frau Pittelkow-Abele vom Gesundheitsamt die anwesenden Gablenbergerinnen und Gablenberger. Sie machte in Ihrem Vortrag deutlich, dass man durch eine ausgewogene Ernährung gesund und fit bleiben kann, ohne Nahrungsergänzungsmittel zu verzehren. Anhand einer Ernährungspyramide und mithilfe von vielseitigem Anschauungsmaterial gab Frau Pittelkow-Abele hilfreiche Tipps für das Essen, Trinken und Einkaufen im Alltag.
- ▶ Dass beim gesunden Älterwerden neben der Ernährung auch die Bewegung eine wichtige Rolle spielt, erklärte Frau Barz vom Amt für Sport und Bewegung. Sie schilderte den Einfluss der Bewegung auf den Körper, den Geist und die Seele. Auch gab sie dem Publikum hilfreiche Tipps, wie man seinen Alltag ganz einfach mit mehr Bewegung füllen kann und wo Interessierte

passende Bewegungsangebote in Ihrem Wohnumfeld finden können.

Im Anschluss an die Vorträge standen die Referentinnen für Fragen aus dem Publikum zur Verfügung. Mit einem Stück Obst, einem gesunden Glas Wasser und dem ein oder anderen Gespräch fand der Themennachmittag einen gemütlichen Ausklang.

Anhang: Power-Point-Präsentationen

- ▶ Älter werden in Stuttgart – Generation 50plus (Sabrina Pott, Sozialamt, LHS)
- ▶ Gesund und fit im Alter – ohne Pillen (Christina Pittelkow-Abele, Gesundheitsamt LHS)
- ▶ Bewegung ist die beste Medizin (Carolin Barz, Amt für Sport und Bewegung, LHS)



Fotos: Weeber+Partner, 2017