



Gütersloh



Gütersloh, 29. Mai 2020

Liebe Bürgerinnen und Bürger, liebe Seniorinnen und Senioren,

„Das Spaziergehen“ erlebt eine neue Popularität in Zeiten von Corona. Doch auch außerhalb von Krisenzeiten ist regelmäßiges Spaziergehen (fünf Mal pro Woche à 20-30 Minuten) eine sehr gute Variante, um etwas für die Gesundheit zu tun. An dieser Stelle möchten wir einige Vorteile aufzählen:

- Spaziergänge regen die Ausschüttung von Glückshormonen (Endorphinen) aus
- Spaziergänge bauen Stress bereits nach 10 Minuten ab
- Spaziergänge halten Demenz auf
- Spaziergänge lindern Diabetes
- Spaziergänge verbessern die Herzgesundheit und senken Bluthochdruck
- Spaziergänge wirken gegen Depressionen und Angstzustände
- Spaziergänge sind gut für Knochen und Gelenke und zur Kräftigung der Muskulatur
- Spaziergänge mindern Heißhungerattacken auf Schokolade
- Spaziergänge reduzieren Krebsrisiko
- Spaziergänge kurbeln den Stoffwechsel an
- Spaziergänge trainieren den Gleichgewichtssinn
- Spaziergänge verlängern Ihr Leben

Zu Beginn des Jahres haben aus diesem Grund die Kooperationspartner Kneipp-Verein Gütersloh und die Arbeitsgemeinschaft „Siba – Sport im besten Alter“ (eine Initiative des Seniorenbeirats Gütersloh, der Stadt Gütersloh mit den beiden Fachbereichen Familie und Soziales sowie Sport, dem Stadtsportverband Gütersloh und dem Kreissportbund Gütersloh) Geh-Paten gesucht und gefunden. In Zukunft wird es die Möglichkeit geben, gemeinsam mit den Geh-Paten unsere Dalkestadt zu erkunden. Solange dies noch nicht möglich ist, möchten wir Ihnen Mut machen, sich selbst allein oder mit einer zweiten Person auf den Spazierweg zu begeben.

Die BAGSO widmet sich in ihrer aktuellen Podcast-Folge dem Thema „Fit bleiben zuhause“: <https://www.youtube.com/watch?v=4peaXOY1QL4&feature=youtu.be>
Hören Sie doch einmal rein und lassen sich inspirieren, und für mehr Bewegung zuhause motivieren.

Der Deutsche Turnerbund hat auf seiner Seite Angebote mit Übungen für Menschen ab 60 Jahren zusammengestellt. Sie finden Allgemeine Hinweise, Aufwärmübungen, verschiedene Trainingsprogramme und auch Anregungen für den Trainingsausklang:

<https://www.dtb.de/gymwelt/gesund-und-fit-zu-hause-trainieren/gymwelt-spezial-60-plus/>

Auch wenn dieser Link nicht in den thematischen Zusammenhang passt, möchten wir Ihnen den Hinweis auf die Aktion „Stift und Papier“ (<https://www.stiftundpapier.org>) geben. Unter dem Motto „Wir schreiben wieder Briefe“ soll die Aktion gegen soziale Vereinsamung wirken. Möchten Sie selbst Briefe schreiben oder möchten Sie gerne Empfänger von Briefen sein? Melden Sie sich bitte auf der Internetseite an.

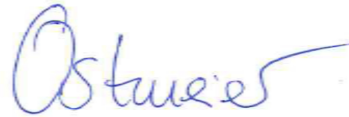
In den letzten Tagen gab es große Lockerungen der bisherigen Einschränkungen aufgrund der Corona-Krise. Wir werden den Rundbrief daher mit dem heutigen Schreiben beenden. Wir hoffen, dass wir Ihnen mit den Rundbriefen in den vergangenen Wochen Anregungen, Freude und Abwechslung geben konnten.

Wir wünschen Ihnen weiterhin alles Gute und freuen uns auf ein Wiedersehen, sobald es wieder Veranstaltungen des Seniorenbeirates geben wird. **Sollten Sie Interesse haben, Informationen zu Veranstaltungen von uns zu erhalten, so senden Sie uns bitte eine E-Mail an seniorenbeirat@guetersloh.de.**

Mit freundlichen Grüßen



Jürgen Jentsch
Seniorenbeirat Gütersloh/Fachbereich Familie und Soziales



Heidi Ostmeier

Wichtige Telefonnummern	
Notruf Rettungsdienst	112
Notruf Polizei	110
Infohotline des Gesundheitsamtes Gütersloh	05241/85-4500 (Mo-Fr 8-17 Uhr) 05241/116117 (ab 17 Uhr)
Jürgen Jentsch, Vorsitzender Seniorenbeirat Gütersloh	05241/48905
Elke Pauly-Teismann, Ehrenamtskoordinatorin Stadt Gütersloh	05241/82-3197 oder (0)151-467 431 47