

Trittsicher durchs Leben – sicher und mobil bis ins hohe Alter

Zu einem informativen und geselligen Nachmittag lud der Pfarrgemeinderat ins Gemeindezentrum Sachsenried ein. Zahlreiche Besucherinnen und Besucher folgten der Einladung und verbrachten bei Kaffee und selbstgebackenen Kuchen einige schöne gemeinsame Stunden.

Im Mittelpunkt der Veranstaltung stand der Vortrag „**Trittsicher durchs Leben**“, den Referent Stefan Dittrich vorstellte. Dabei ging es um ein Bewegungsprogramm der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG), das speziell ältere Menschen im ländlichen Raum unterstützt. Im Alltag kann die eigene Beweglichkeit schnell auf die Probe gestellt werden – sei es beim Spaziergang, bei der Gartenarbeit oder bei der Mitarbeit im landwirtschaftlichen Betrieb. Umso wichtiger sind Fitness, Kraft und ein gutes Gleichgewicht. Auch gesunde Knochen spielen eine entscheidende Rolle für sicheres Gehen und langfristige Mobilität.

Stefan Dittrich erläuterte anschaulich, wie gezielte und geeignete Übungen dazu beitragen können, die körperliche Sicherheit zu verbessern und Stürzen vorzubeugen. Neben den Informationen kam auch die Geselligkeit nicht zu kurz. Bei Kaffee und Kuchen bestand Gelegenheit zum Austausch und zu angeregten Gesprächen. Der Pfarrgemeinderat freute sich über den guten Besuch und den gelungenen Nachmittag. Die Veranstaltung zeigte einmal mehr, wie wichtig gemeinschaftliche Angebote sind, die Information, Bewegung und geselliges miteinander verbinden.

