

## Burgbühltag zur körperlichen Mobilität

Am 13. März nahmen 65 Personen am Fortbildungstag der Sensler Rentnervereinigung in Burgbühl teil zum Thema Pro Senectute, körperliche Mobilität. Die Physiotherapeutin Nicole Herren von der Beratungsstelle für Unfallverhütung erklärte, wie durch sichereres Stehen, sichereres Gehen, also Verbesserung von Muskelkraft und Gleichgewicht, viele Unfälle verhindert werden können.

Sie zeigte einfache Übungen, die gleich gemeinsam ausgeführt wurden. Stürze können auch vermieden werden durch einfache Massnahmen im Haus, wie ein Nachtlicht im Korridor, Entfernen von Bettvorlagen, Teppichen, Türschwellen und weiteren Hindernissen, Benutzung einer Haushaltleiter statt auf einen Stuhl zu steigen. Durch Unfälle von Betagten entstehen jährlich enorme Heilungskosten.

Es ist nie zu spät, um mit körperlicher Ertüchtigung zu beginnen: Treppensteigen statt Lift, Kurzstrecken zu Fuss statt mit dem Auto. Dreimal pro Woche 20 Minuten körperliche Aktivität, davon möglichst einmal sozial in einer Gruppe, bringen mehr Kraft und Gleichgewicht, bessere Reaktionsfähigkeit, verlängern die Selbstständigkeit und verbessern die Gesundheit, vor allem Herz-Kreislauf und Diabetes.

Nach der Kaffeepause stellte der neue Geschäftsführer, Emmanuel Michielan, die Freiburger Pro Senectute vor. Dann erklärte Claudia Neuhaus, Bereichsleiterin Sport & Bewegung, was durch Pro Senectute organisiert wird. Im Sensebezirk sind dies Aquafit, Gymnastik, Wandern, Radfahren, Schneeschuhwandern, Langlauf und neu Gehfussball.

Es fehlt an Nachwuchs bei den Leiterpersonen. Pétanque und Tanzen organisiert die Rentnervereinigung weiterhin. Am Schluss stellte die für den

Sensebezirk zuständige Sozialarbeiterin, Lea Fankhauser, ihre Beratungen vor: Hilfsmittel, Betreuung und Pflege, Finanzen, Ergänzungsleistungen usw. Jeden Montagmorgen berät sie in Tafers auf Anmeldung und die letzte Stunde ohne Termin. Die Beratung in Wünnewil wird ausgebaut.

Der nächste Burgbühltag der Rentnervereinigung findet am Mittwoch, 24. April 2024, statt zum Thema Kriminalprävention bei Senioren, vor allem Cyberkriminalität.



Gemeinsame Gleichgewichtsübungen.