

An den  
Bürgermeister der Stadt Eschweiler

Themenvorschlag zur Seniorenwoche 2019

Dienstag, 9. April 2019

Sehr geehrter Herr Bürgermeister Bertram,

Zur Seniorenwoche schlägt die Fraktion DIE LINKE & Piratenpartei folgende Veranstaltungen vor.

- **Verkehrssicherheitstag „Mobil bleiben - aber sicher!“**

Rollator-Training, Rollstuhl-Training

Die Gelegenheit einen speziellen Rollator-Parcour zu durchlaufen und Tipps zu erhalten für den richtigen und sicheren Umgang mit dem Rollator. Kraft- und Gleichgewichtsübungen mit zu machen und prüfen, ob der Rollator passend eingestellt ist.

Dazu sollte jeder seinen eigenen Rollator mitbringen!

Unter fachkundiger Leitung erfolgt die Vermessung des richtigen Rollstuhls; die Bestimmung der optimalen Sitzposition; die Vorstellung unterschiedlicher Rollstühle: Aktiv- und Standard-Rollstuhl; ein Training von Antriebshilfen für Begleitpersonen.

<https://www.rollator-info.de/rollatortraining/>

<https://www.60plus-sicher-mobil.de/rollatortraining/rollatortraining.htm>

- **Gesundheit**

Lachen ist die beste Medizin

Die Wirkung von Humor im Gesundheitswesen und auf das Alter

Lach-Yoga

<https://www.lachverband.org/>

<https://www.lachyoga-lehrerin.de/>

Musiktherapi - Sich selbst und die Umwelt bewusst wahrnehmen

Definition

Musiktherapie ist der gezielte Einsatz von Musik im Rahmen der therapeutischen Beziehung zur Wiederherstellung, Erhaltung und Förderung seelischer, körperlicher und geistiger Gesundheit.

Musiktherapie ist eine praxisorientierte Wissenschaftsdisziplin, die in enger Wechselwirkung zu verschiedenen Wissenschaftsbereichen steht, insbesondere der Medizin, den Gesellschaftswissenschaften, der Psychologie, der Musikwissenschaft und der Pädagogik.

Der Begriff „Musiktherapie“ ist eine summarische Bezeichnung für unterschiedliche musiktherapeutische Konzeptionen, die ihrem Wesen nach als psychotherapeutische zu charakterisieren sind, in Abgrenzung zu pharmakologischer und physikalischer Therapie.

Musiktherapeutische Methoden folgen gleichberechtigt tiefenpsychologischen, verhaltenstherapeutisch-lerntheoretischen, systemischen, anthroposophischen und ganzheitlich-humanistischen Ansätzen.

<http://www.musiktherapie.de/>

### Ganzheitliches Gedächtnistraining und Bewegung in jedem Lebensalter

Nach heutigen Erkenntnissen ist ein regelmäßiges Gedächtnis- und Konzentrationstraining das zu einer Steigerung der Gehirnleistung beiträgt, unabhängig vom Alter und der jeweiligen Lebenssituation der Trainierenden, sehr zu empfehlen. Das Training in der Gruppe unter Einbezug von Körper, Geist und Seele ist lebendig und macht viel Spaß!

<http://www.brain-fit.com/>

<https://www.zuhause-leben-im-alter.info/angebote-in-ihrer-stadt/marl/ganzheitliches-gedaechtnistraining/>

- **Infoveranstaltung**

Konsum-Info-Veranstaltung

Ist Naschen im Supermarkt erlaubt? Verpflichtet das Durchblättern einer Zeitschrift zum Kauf?  
Sind nur schriftliche Verträge gültig? Bei Kaffee und Keksen informiert die Verbraucherzentrale über Fragen im Konsumalltag.

Wir bringen Sie in Bewegung!

Vereine, Organisationen stellen sich vor, Seniorenwegweiser, ...

- **Naturerlebnisse**

Spaziergang durch die Natur

Wasserwege Blausteinsee, Omerbach

- Geführte Tages-Radtour

Anstelle eines Flyers in der bisherigen Form könnte ein kleines Programmheft oder ausführlicherer Flyer neben Uhrzeit und Lokalität auch erste Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen geben.

Mit freundlichen Grüßen



Albert Borchardt  
Fraktionsvorsitzender