



Wer rastet – der rostet

Die Erkenntnis, dass Zusammenkünfte von Senioren nicht nur aus Kaffeetrinken bestehen, hat der Seniorenkreis Unna bei seinem letzten Treffen eindrucksvoll bewiesen.

Der Kontakt der Kirchengemeinde Unna zu einer liebenswerten und freundlichen Übungsleiterin, die in ihrer Freizeit in einem Turnverein aktiv ist, führte dazu, dass sie altersgerechte Gymnastikübungen zu Beginn des Seniorentreffens anbot. Dieses Angebot wurde gern angenommen und bereits nach kurzer Zeit der altersgerechten Aktivität wurde der Sinn der Übungen deutlich.

Man spürte Muskeln, deren Existenz bisher nur zu erahnen war. Die Fortsetzung ist fest ins Programm aufgenommen. Zum „Fit-sein“ im Alter gehören neben körperlichen auch geistige Übungen. Dazu lieferte ein Gemeindeglied, welches zwar die 80 Lebensjahre überschritten hat, aber geistig immer noch auf der "Höhe" ist, einen schönen Beweis, indem er das anschließende Beisammensein mit Kaffee und Kuchen auf der Panflöte musikalisch begleitete.

Letztlich trug auch das gemeinsame Singen einiger Lieder zu einem gelungenen aktiven Nachmittag bei. Es war - so einhellige Meinung - ein gelungener Seniorennachmittag.

18. März 2017

Text: HPSch/kj/RS

Fotos: HPSch

