



Kraft, Gleichgewicht, Ausdauer: Beim Sport-Schnuppernachmittag von Pro Senectute in Murten testeten Seniorinnen und Senioren, wie gut sie gegen Stürze gewappnet sind, und brachten mit Zumba den Kreislauf in Schwung. **Seite 5**

Tanzen, schwatzen und Stürzen vorbeugen mit Pro Senectute

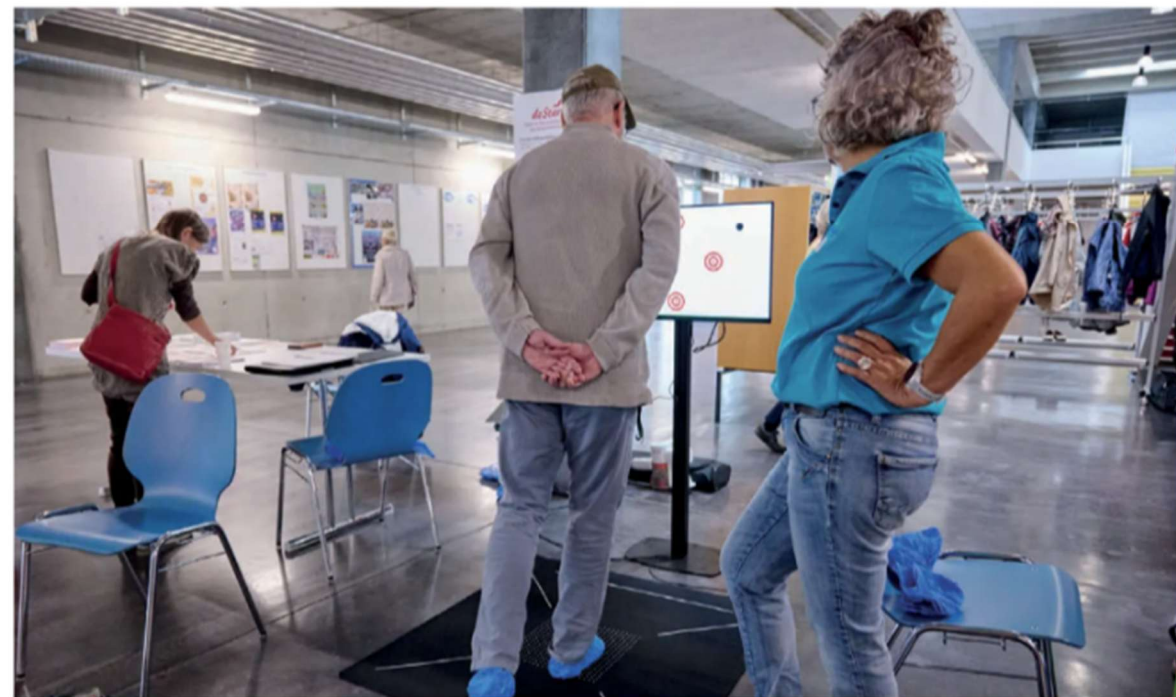
Pro Senectute Freiburg hat am Samstag zum vierten Mal einen Sport-Schnuppernachmittag für Seniorinnen und Senioren durchgeführt. Der Anlass ist Teil eines Programms für Sturzprävention.

Cordula Blanc

Murten Samstagnachmittag an der OS Murten: Mit roten Wangen und einem breiten Lächeln tanzen sich Seniorinnen und Senioren zu heissen Zumba-Rhythmen in Schwung. Sie alle sind zum Sport-Schnuppernachmittag von Pro Senectute Freiburg gekommen und probieren Welttänze, Qigong, Zumba und Gymnastik aus. Es ist bereits die vierte Ausgabe des Anlasses, den die Organisation gemeinsam mit der Rheumaliga und dem kantonalen Amt für Gesundheit sowie mit Unterstützung der Beratungsstelle für Unfallverhütung (BFU) durchführt. Er ist Teil des Programms «Sicher-gehen», das Stürzen vorbeugen und das Wohnen zu Hause fördern soll. «Wir bieten ihn jedes Jahr in einem anderen Bezirk an», sagt Emmanuel Michielan, Geschäftsleiter von Pro Senectute Freiburg. Nach dem Saane-, Glane- und Broyebezirk sei nun der Seebezirk an der Reihe gewesen.

Im grünen Bereich

«Eigentlich bin ich wegen des Qigong gekommen, mache aber schon den ganzen Nachmittag mit», erzählt eine Seniorin nach dem Zumbakurs. Auch im Alltag sei sie sportlich und oft zu Fuss, auf Skiern oder auf dem Velo unterwegs. Soeben hat sie mit einer Physiotherapeutin einen Fitness-Test absolviert, bei dem Gleichgewicht, Kraft und Ausdauer geprüft werden. Sie musste unter anderem auf einem Schaumstoffkissen das Gleichgewicht halten, sechs Minuten am Stück gehen und sich mehrmals hinsetzen und wieder aufstehen. Alles meisterte sie perfekt. «Sie sind im grünen Bereich», versichert ihr die Physiotherapeutin Kathrin Mayer-Orlacchio. «Machen Sie einfach weiter so.»



Am Sport-Schnuppernachmittag in Murten konnten sich Seniorinnen und Senioren einem Fitness-Test unterziehen.

Bild: Charles Ellena

Alicia Bertschi, ebenfalls Physiotherapeutin, fällt auf, dass die meisten Anwesenden ein gutes Gleichgewicht haben. Wie andere Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten aus Murten hat sie zugesagt, an diesem Tag mitzuhelfen, und freut sich über die Gelegenheit. «Wir sehen in der Therapie viele verschiedene Beschwerden, Stürze machen einen grossen Teil davon aus», sagt sie. Eine klare Ursache sei schwierig auszumachen. «Vom Kraftverlust bis zu nachlassender Koordination ist alles dabei.»

Ein solcher Anlass könne die Seniorinnen und Senioren sensibilisieren und leiste wichtige Prävention, ist Bertschi überzeugt. Viel zu oft müsse zuerst ein Sturz passieren, bevor man weitere Stürze verhöte. Die Physiothera-

«Gesundheit beginnt nicht erst in der Notaufnahme, sondern auf dem Spazierweg.»

Philippe Demierre
Staatsrat

peutin gibt auch gleich konkrete Tipps, um gesund und fit zu bleiben: Man solle sich drei- bis viermal pro Woche körperlich betätigen und den Gleichgewichtssinn immer ein wenig herausfordern. «Ein Spaziergang auf etwas unebenem Waldboden eignet sich dafür sehr gut.» Und am besten treibe man den Sport, der einem Spass mache.

Philippe Demierre, Staatsratspräsident und Direktor für Gesundheit und Soziales, unterstrich ebenfalls die Bedeutung der Prävention. «Gesundheit beginnt nicht erst in der Notaufnahme, sondern auf dem Spazierweg, auf dem Pétanqueplatz oder in der Sporthalle», sagte er. «Sie bleiben aktiv und bewahren sich so die Fähigkeit, das zu tun, was Ihnen wichtig ist. Dafür verdie-

nen Sie ebenso viel Applaus wie die Murtenläuferinnen und -läufer vor einer Woche.»

Auch Petra Schlüchter, Stadtpräsidentin von Murten, und Josiane Zeyer, Ärztin und Vizepräsidentin des Gesundheitsnetzes See, betonten in ihren kurzen Ansprachen, wie wichtig Bewegung und soziale Kontakte für ein gesundes Älterwerden sind. «Frische Luft, Sonne und ein Schwätzchen sind das beste Gesundheitsprogramm», sagte Zeyer. Man solle sich nicht mit anderen vergleichen, denn jeder Mensch bringe andere Voraussetzungen mit. Die Ärztin schloss mit einem Appell an die Seniorinnen und Senioren: «Jeder Schritt, den Sie heute tun, ist ein Beitrag für Ihre Gesundheit von morgen.»