



## Pressemitteilung

Pressereferat

der Landeshauptstadt Wiesbaden  
Schlossplatz 6 · 65183 Wiesbaden  
E-Mail: [pressereferat@wiesbaden.de](mailto:pressereferat@wiesbaden.de)  
<http://www.wiesbaden.de/presse>

19. September 2018

Ältere Menschen, Planen Bauen Wohnen, Sport, Gesellschaft & Soziales, Gesundheit, Homepage, Veranstaltungen

### **Themenwochen in der Musterausstellung „Belle Wi“: Aktiv im Alltag**

Ab Samstag, 22. September, finden in der dauerhaften Musterausstellung zu barrierefreiem Wohnen und hilfreicher Technik „Belle Wi“, Föhrer Straße 74, verschiedene Veranstaltungen unter dem Motto „Aktiv im Alltag: Fit und mobil bleiben!“ statt.

Die meisten Menschen wünschen sich auch mit zunehmenden Alter oder bei Einschränkungen unabhängig und selbstbestimmt zu leben – hierzu trägt körperliche Aktivität ein großes Stück bei. Bewegung im Alltag kann zum Beispiel helfen, das Risiko von Stürzen zu verringern. Mobil zu bleiben, fördert darüber hinaus die geistige Fitness.

„So sinnvoll und wichtig die Beratung zur Wohnungsanpassung auch ist – am besten ist es, den Einsatz von Hilfsmitteln oder Umbaumaßnahmen gar nicht zu benötigen oder so lange wie möglich nicht darauf angewiesen zu sein“, sagt Sozialdezernent Christoph Manjura. „Schließlich heißt es: ‚Sich regen bringt Segen‘ – und das in jedem Alter!“

Die Themenwochen beginnen mit dem Aktionstag „Fit im Alltag: Bleiben Sie beweglich und mobil!“ am Samstag zwischen 10 und 14 Uhr. Neben einem Rollator-Training werden kurze Gymnastik-Einheiten von der Seniorensportbeauftragten Christa Eng angeboten. Den richtigen Rhythmus finden die Teilnehmenden bei Trommel-Workshops. Rundgänge durch die Ausstellung und Informationen zum Vermeiden von Stürzen runden die

Veranstaltung ab.

Schwung für Körper und Geist können interessierte Seniorinnen und Senioren bei einem Jonglier-Workshop am Montag, 8. Oktober, zwischen 16 und 17. 30 Uhr bekommen: Jonglieren macht Spaß, unterstützt die Koordination und hält den Kopf fit.

Am Mittwoch, 17. Oktober, steht ab 16 Uhr inklusiver Sport im Mittelpunkt. In Wiesbaden gibt es verschiedene Sport-Angebote, die Menschen mit und ohne Handicap gemeinsam ausüben können. Unter anderem stellt der Sportverein Rhinos Wiesbaden e.V. seine Aktivitäten vor.

Bei dem Info-Tag „Treppauf – Treppab“ werden am Samstag, 20. Oktober, Möglichkeiten präsentiert, Stufen sicher zu überwinden. Die Vorträge zu unterschiedlichen Liftsystemen und Rundgänge durch die Ausstellung beginnen um 10 Uhr.

Immer mehr Seniorinnen und Senioren steigen auf E-Bikes um, um mobil zu bleiben. Am Freitag, 2. November, 15 Uhr, informiert daher der Allgemeine Deutsche Fahrrad Club e.V. Wiesbaden/Rheingau-Taunus über diesen Trend.

Den Abschluss der Themenwochen bildet eine Veranstaltung zur „Verkehrssicherheit“ in Kooperation mit den Sicherheitsberatern für Senioren. Am Mittwoch, 7. November, 15 Uhr, erhalten Interessierte wertvolle Tipps, wie man sich gerade in der dunklen Jahreszeit sicher auf den Straßen bewegt.

Alle Veranstaltungen sind kostenfrei und finden in der Musterausstellung „Belle Wi“ statt. Für das Rollator-Training am 22. September und den Jonglier-Workshop am 8. Oktober sind die Teilnehmerplätze begrenzt. Um Anmeldung unter der Telefon (0611) 313890 (dienstags, donnerstags und freitags) oder per E-Mail an Belle-Wi@wiesbaden.de wird gebeten.

Die Ausstellung „Belle Wi“ kann ohne Anmeldung dienstags von 14 bis 18 Uhr, donnerstags von 11 bis 15 Uhr und an jedem dritten Samstag im Monat von 10 bis 16 Uhr besucht werden. Für interessierte Gruppen werden Rundgänge nach vorheriger Terminvereinbarung angeboten. Nähere Informationen dazu gibt es unter Telefon (0611) 312885 oder per E-Mail an Belle-Wi@wiesbaden.de.

+++