



Kreativsein – keine Frage des Alters

Erfahrung ist Zukunft – Newsletter 09/2008 – veröffentlicht am 16. September 2008

Liebe Leserinnen und Leser,

ob im Beruf, im Ehrenamt oder in der Freizeit: Wer kreativ ist, bleibt geistig jung. Das KREATIVHAUS, ein Mehrgenerationenhaus in Berlin, bietet Älteren die Möglichkeit, im Chor zu singen, Theater zu spielen oder Kleider zu nähen. „Dieses tiefe Gefühl, etwas herzustellen, ist für mich das Größte“, erzählt die gelernte Filmkostümbildnerin Regina Viertel (61) in diesem Newsletter.

Aber nicht nur Kreativität hält jung, auch ein Porzellanhersteller in Oberfranken motiviert seine Belegschaft zu mehr Flexibilität. Einmal in der Woche nehmen fast alle Beschäftigten an einem Bewegungstraining teil. Cornelia Wopperer hat „Erfahrung ist Zukunft“ in unserer Reihe „Mitten im Leben“ erzählt, wie das geht.

Tipp wie man sich freiwillig engagieren kann, gibt Prof. Dr. Olk im Live-Chat am 24. September auf www.erfahrung-ist-zukunft.de. Zur Woche des bürgerschaftlichen Engagements wird der Vorsitzende des „Bundesnetzwerks Bürgerschaftliches Engagement“ Fragen zu Möglichkeiten eines freiwilligen Einsatzes beantworten.

Viel Spaß beim Weiterlesen!



Die eigene Kreativität entdecken [Foto: fotolia]

Inhalt

Kreative Welten erobern	2
Gesund läuft's rund	4
Cornelia Wopperer ist „Aktiv Dabei“	5
Fragen erwünscht	6
Live-Chat: Gesellschaft mitgestalten	7
Termine	7
Tag der offenen Tür im Bundespresseamt	8



Mitten im Leben

Gesund läuft's rund

Bewegung macht flexibel – körperlich und geistig. Viele Unternehmen bieten deshalb Gesundheitsprogramme an. Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bleiben bis zum Ruhestand gesünder, motivierter und leistungsfähiger.

Cornelia Wopperer kann das bestätigen. Sie ist eine von sechs betrieblichen Gesundheitstrainerinnen und -trainern der BHS tabletop AG, oberfränkischer Profiporzellanhersteller. Als Glas- und Keramikmalerin fertigt sie im Hauptberuf Geschirr für Restaurants, Kantinen und Krankenhäuser auf der ganzen Welt an. Eine

Cornelia Wopperer in Aktion [Foto: BHS tabletop]



Arbeit, die körperlich oft einseitig ist. „Obwohl ich in der Freizeit viel Sport treibe, litt ich oft unter Rückenschmerzen“, erzählt die Malerin.

Stress und Verspannungen, aber auch die älter werdende Belegschaft haben das Unternehmen ermutigt, das Pilotprojekt „Aktiv Dabei“ zu starten. Unter dem Motto „Gesund läuft's rund“ wurden Frau Wopperer und fünf ihrer Kolleginnen und Kollegen zu betrieblichen Gesundheitstrainern ausgebildet. Sie haben gelernt, welche Übungen typischen Rückenbeschwerden, Nackenverspannungen oder schweren Beinen entgegenwirken.

Bewegung motiviert

Jeden Dienstag gehen die Trainerinnen und Trainer seitdem zwei Stunden durch den Betrieb und geben ihr Wissen weiter. Für fünf bis zehn Minuten werden Bürostühle zur Seite gerollt, Pinsel niedergelegt und Gabelstapler geparkt. Dann werden Übungen zur Mobilisation, Kräftigung, Dehnung und Entspannung gemacht. Augen schließen, auf den Zehenspitzen wippen, Schultern kreisen. „Und nicht so viele Softdrinks trinken!“ Frau Wopperer gibt ihren Schützlingen auch Ernährungstipps, informiert sie über Nordic-Walking-Kurse und ermutigt zu Sport nach der Arbeit. Das Ergebnis: weniger Beschwerden, mehr Motivation und eine bessere Konzentration.

Und noch etwas bewirkt das Programm: einen guten Zusammenhalt im Team. Etwa 90 Prozent der Belegschaft nehmen an dieser sportlichen





Art der Prävention teil. Viele wenden kleinere Übungen auch zwischendurch an. Vielleicht, weil sie es längst gemerkt haben: Bewegung macht flexibel.

Mit der Reihe „Mitten im Leben“ stellt „Erfahrung ist Zukunft“ regelmäßig Beispiele für ein aktives Alter vor. Beschreiben auch Sie Ihre Aktivitäten im Onlineformular unter www.erfahrung-ist-zukunft.de.

www.dnbgf.de
www.bmg.bund.de



Fit im Büro [Foto: picture-alliance]

Cornelia Wopperer ist „Aktiv Dabei“

Erfahrung ist Zukunft (EIZ): Was haben Sie in der Ausbildung zur Gesundheitstrainerin gelernt?

Cornelia Wopperer: Wir haben verschiedene Ernährungs- und Gesundheitsmodelle kennengelernt. Aber auch verschiedenste Übungen gelernt, zum Beispiel solche für das Herz-Kreislauf-System oder zur Stärkung der Rückenmuskulatur.

EIZ: Können Sie ein konkretes Beispiel für eine der Übungen geben?

Wopperer: Die Übungen sind unterschiedlich: Kolleginnen und Kollegen, die im Büro arbeiten, haben häufig Probleme mit den Schultern oder der Halswirbelsäule und machen Übungen für diese Körperteile. Ich arbeite als Porzellanmalerin mit den Händen und mache deshalb Übungen für die Fingergelenke. Jemand, der viel steht, macht vor allem Übungen für die Fußgelenke und Beine.

EIZ: Wie integrieren Sie das Programm in die Arbeitsprozesse?

Wopperer: Wir gehen einmal pro Woche durch das Unternehmen und machen mit jedem Beschäftigten eine Einheit von fünf bis zehn Minuten. In den Büros betreuen wir dann häufig Einzelpersonen, in größeren Abteilungen, wie zum Beispiel der Logistik, machen alle zusammen das Programm.

EIZ: Beteiligen sich über 50-Jährige?

Wopperer: Ja. Wir haben zum Beispiel einen Kollegen, der 65 Jahre alt ist und sehr gerne mitmacht. Natürlich ist bei älteren Menschen der Bewegungsapparat schon ein bisschen eingeschränkter, aber mit der Zeit lernt man die Potenziale der Einzelnen kennen und kann die Übungen gezielt darauf abstimmen. Mittlerweile nimmt fast jeder an unserem Programm teil.

