

Bericht: Seniorentreff "Sicher im Alltag" vom 05.03.19

Das Seniorentreffen mit dem Thema „Sicher im Alltag“ fand mit nahezu 40 Teilnehmern reges Interesse. Frau Simone Allemann von der Polizei (Kriminalprävention, Konolfingen) und Frau Chantal Galliker von der Pro Senectute gestalteten mit ihren Referaten einen interessanten und anregenden Nachmittag.

Frau Allemann informierte uns über die Gefahren von Taschen- und Trickdiebstählen sowie den Enkeltrick und zeigte auf, wie wir uns mit der nötigen Vorsicht und Umsicht bis zu einem bestimmten Mass schützen können, um nicht ernsthaft gefährdet zu werden. Erste Priorität dabei hat immer unsere eigene Gesundheit, da Materielles in der Regel versichert ist und ersetzt werden kann. Ihre lockere, humorvolle Weise der Präsentation und die vielen Tipps wirkten der Ohnmacht und der Angst entgegen.

Frau Galliker hob bei ihrem Referat hervor, wie wir durch Training von Sinneswahrnehmungen, Reaktionsfähigkeit, Bewegung und Gleichgewicht den altersbedingten Veränderungen entgegenwirken können. Denn mit einem sicheren Auftreten geben wir wichtige Signale, sodass wir nicht zu leichten Opfern werden. Kraftaufbau ist bis ins hohe Alter möglich.

Frau Susanne Gerber, Fachfrau für Prozessbegleitung, bietet in Münsingen einen Kurs an mit Rollenspielen zum sicheren Auftreten (12., 19. und 26.3.19). Anmeldung ist bis nächsten Freitag möglich.

Heidi Schacher