



Versorgungsnetz Gesundheit e.V.
Rahel-Straus-Str. 10
26133 Oldenburg

BTB Oldenburg
Alexanderstr. 207
26121 Oldenburg
0441/ 8099326

23.04.2019

Einladung zur Auftaktveranstaltung „3000 Schritte für die Gesundheit“

Sehr geehrte Damen und Herren,

eine körperlich aktive Lebensweise hat sowohl einen positiven Einfluss auf die Lebenserwartung als auch auf die Lebensqualität. Regelmäßige Bewegung und die Aktivierung der Gehirn- und Gedächtnisstrukturen können helfen, die Mobilität aber auch kognitive Beeinträchtigungen (z.B. Demenz) zu verändern, bzw. sie über viele Jahre hinauszuzögern.

Mit dem Konzept „3000 Schritte für die Gesundheit“ wollen wir nun noch einen Schritt weitergehen, indem wir leicht zugängliche Bewegungsangebote etablieren und bewusst aus dem typischen Angebotes eines Sportvereins in Sporthallen ausbrechen. Aus diesem Grund stehen wir in Kooperation mit dem Niedersächsischen Turnerbund (NTB) und dem Seniorentreffpunkt „Caritas“, um in Oldenburg ein niedrigschwelliges und kostenfreies Angebot, speziell für Senioren, zu entwickeln.

In dem „3000 Schritte“ Programm geht es um einen regelmäßigen wöchentlichen Spaziergang mit eingebauter geistiger Aktivierung durch einen ausgebildeten Bewegungsbegleiter. Dieses Angebot richtet sich an ältere Menschen, die gerne in Gemeinschaft spazieren gehen. Vermeintliche Hürden wie der Gebrauch von Rollatoren, stellen bei diesem Angebot auf einer barrierefreien „Spaziergeh-Route“ kein Hindernis dar.

Wir haben Ihr Interesse geweckt?

Zu unserer Auftaktveranstaltung laden wir Sie herzlich ein

Dienstag, den 21.05.2019 um 14:30 Uhr

Treffpunkt am Sportzentrum des Bürgerfelder Turnerbundes an dem städtischen Sportplatz, Alexanderstr. 207. Gleichzeitig bieten wir Ihnen die Möglichkeit, sich direkt selbst an der „Spaziergeh-Route“ auszuprobieren, die in diesem Rahmen starten wird.

Bitte lassen Sie uns bis zum 14.05.2019 wissen, ob wir mit Ihnen rechnen können.

Mit freundlichen Grüßen

Ronald Fischer

Kooperationspartner und Unterstützer

