



**O**ffene  
**A**rbeit für  
**Se**niores der Stadt Wiehl

OASE der Stadt Wiehl, Homburger Str. 7, 51674 Wiehl  
**Tel.: 02262/ 69 28 876 (Elke Bergmann), 69 28 507 (Sandra Peifer)**  
**Fax: 02262/69 18 918**  
Internet: [www.wiehl.de](http://www.wiehl.de), e-mail: [oase@wiehl.de](mailto:oase@wiehl.de) oder [oase2@wiehl.de](mailto:oase2@wiehl.de)

Erreichbarkeit:  
Dienstag, Mittwoch und Freitag, 9 – 12:00 Uhr, Homburger Str. 7, Wiehl

Hausbesuche nach Absprache!

**Falls jemand wegen eines Antrags (Sozialhilfe, Grundsicherung, Heimpflegekosten) nicht zum Sozialamt in die Schulstraße kommen kann, werden Sprechstunden im Rathaus angeboten!**

### **Veranstaltungen und Angebote**

**22.11.24**, 15 bis 17 Uhr, Hotel zur Post, Wiehl:  
**Tanztee (Eintritt frei).**  
Kaffee und Kuchen wird angeboten.  
**Anmeldung bis 14.11.24 erforderlich!**

### **Bewegen Sie sich genug? Warum Bewegung gerade im Alter wichtig ist.**

Es ist eine Binsenweisheit: Wer rastet, der rostet! Bewegung ist und tut jedermann gut, und ist das beste „Medikament“ gegen Krankheit und Schmerz. Dennoch stellen viele Senioren sportliche Betätigung ein. „Ich bewege mich genug in meinem Alltag.“, ist eine weit verbreitete Meinung. „Ich kann nicht, weil ich Schmerzen, Arthrose u.a. habe“, eine weitere.

Natürlich fällt Bewegung schwer, wenn es wehtut, die Gelenke steifer und die Muskeln schwächer geworden sind, aber das ist kein Grund, keinen Sport zu treiben. Im Gegenteil! Je mehr sich der Mensch zur Ruhe setzt, umso schlechter geht es ihm. Bewegungsarmut ist ein wesentlicher Grund für Schlaganfall, Pflegebedürftigkeit, Herz-Kreislaufkrankungen, Schlafstörungen und weitere Probleme.

Aber diesen Einschränkungen und Krankheiten kann man gezielt entgegenwirken: So kann man mit Krafttraining Osteoporose verbessern und Arthrose mit gelenkschonenden Sportarten wie Schwimmen oder Walken lindern. Und das sind nur wenige Beispiele. Sich zweimal wöchentlich ausdauernd zu bewegen, schützt vor vielen Erkrankungen. Außerdem macht Bewegung (vor allem mit anderen zusammen) Spaß! Und Sport trägt nicht nur zur körperlichen, sondern auch zur geistigen Fitness bei.

### **Die Vereine der Stadt Wiehl halten eine Vielzahl von Bewegungsangeboten für Senioren bereit.**

Auch können Sie mit Ihrem Arzt sprechen, ob er er Ihnen Reha-Sport verordnet, der von einigen Wiehler Vereinen, Sportstätten und der OASE angeboten wird.

### **Bei der OASE finden Sie diverse Bewegungsangebote:**

#### **“Fit für 100” - Bewegungsprogramm der Sporthochschule Köln zur Sturzreduzierung und Gleichgewichtsschulung**

Jeden Dienstag, 16 Uhr und jeden Freitag, 11:45 Uhr, Clubraum Johanniter-Haus

**Fit bis ins hohe Alter/„NADiA“** Jeden Montag, 11 Uhr und jeden Freitag, 10:15 Uhr,  
Turnhalle Ennenfeldstr., Wiehl  
Leitung: Monika Wallbaum-Stöber, speziell geschulte „NADiA“-Übungsleiterin  
Das Angebot ist auch für Demenzerkrankte geeignet.

**Gymnastik** - „Bewegt älter werden“ (auch im Sitzen)  
Jeden Dienstag, 15 Uhr, im Johanniter-Haus Wiehl, Clubraum

**Tanzvergnügen – alte und neue Tänze für Jedermann,  
jeden Dienstag**, 10 – 11:30 Uhr, Wiehltalhalle (Gymnasium):  
Leitung: Eveline Waldmüller, Musikpädagogin, Tanzleiterin Seniorentanz,

**Reha-Sportgruppe für Menschen ab 70 +  
Jeden Dienstag**, 14:15 bis 15 Uhr, „HausNr.7“, Bechstr. 7, Bielstein:  
Leitung: Haus der Gesundheit, Physiotherapie, Wiehl.

**Reha-Sportgruppe für Schlaganfall-Betroffene  
jeden Mittwoch**, 16 bis 16:45 Uhr, Turnhalle Grundschule, An der Landwehr 1, Drabenderhöhe  
Übungsleitung: Ute und Hamid Brandsch-Böhm

**Wassergymnastik in der Wiehler Wasser Welt:  
Jeden Samstag**, 8:30 bis 9:15 Uhr und  
**Jeden Samstag**, 9:15 bis 10 Uhr  
Übungsleitung: Angelika Hins

**Weitere Informationen und Anmeldungen bei der OASE.**