

Impulsreferat zur Arbeitsgruppe IV

„Verbandsaktivitäten nutzen zur Förderung der gesunden Ernährung und mehr Bewegung“

„ Ein langes Leben verpflichtet“ (Prof. Ursula Lehr), dies bedeutet auch die Gesunderhaltung durch sinnvolle Ernährung und ausreichend Bewegung.

Die über 100 Verbände der BAGSO sind gemäß ihren Satzungen unterschiedlichen Zielen und Zwecken verpflichtet. Gemeinsam ist Ihnen jedoch ihre Ausrichtung auf den „Gemeinnutz“ d.h. das Wohl der Allgemeinheit. Somit können auch die Verbände, die laut Satzung nicht auf die Förderung der Gesundheit festgelegt sind, diese in ihr Alltagshandeln mit einbeziehen.

Warum werden z.B. lange Sitzungen oder Tagungen immer noch durch Kaffee, Kuchen, oder Gebäck „Verschönt“ und dies ohne Bewegungspausen. Negatives Gesundheitsverhalten wird weniger durch Informationen und moralische Appelle, denn durch gute Beispiele und Anregungen positiv verändert. Die praktischen „Einübungen“ in Gemeinschaft sollten dabei optimal Spaß und „Wirgefühl“ vermitteln.

Auf die Naturfreunde bezogen bedeutet das:

- Obwohl abgelegen, besteht in den meisten Naturfreundehäuser die Möglichkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln anzureisen und sich schon bei der An- und Abreise zu bewegen.
- Bei den Wanderungen wird berücksichtigt, dass nicht alle Teilnehmer große Wanderungen bewältigen können. So werden Wanderungen mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden angeboten, oder auch ein Rückholshuttle organisiert. Die Veranstaltungen, wie auch Seniorennachmittage, werden durch kleine Gymnastikeinheiten aufgelockert. Einmal erlernt, bestätigten uns die Senioren, dass sie zuhause weiter „turnen“ würden.
- Bei den Freizeiten sind Bewegungsangebote fester Bestandteil in vielen Naturfreundehäusern. Neben den Wanderungen erfreut sich der „Seniorentanz“ großer Beliebtheit.
- „Bunte Abende“ beinhalten immer „Mitmachangebote“ wie Tanz, Bewegungsübungen oder Sketche, die von den Gästen selber aufgeführt werden.
- Besichtigungen sind immer mit einer kleinen Wanderung -sei es nur vom Bus zum Besichtigungsort- verbunden.
- Bei den regelmäßigen Treffen wird in der Regel selbstgebackener Kuchen der Saison angeboten, Obstbeläge werden bevorzugt.
- Zum üblichen Speisenprogramm werden gesunde alternative Angebote wie Fruchtquarks, selbstgemachte Fruchtsalate, u.ä. angeboten. In der Gemeinschaft werden unbekannte und ungewohnte Dinge ausprobiert und teilweise auch für „gut“ befunden. Auch hier wird einmal ausprobiertes Zuhause auch gegessen.
- Verbraucherthemen wie „ Alles Bio“ , „ Wunderwelt Wasser“ oder „gesunde Ernährung für Europas Bürger“ werden als Vorträge angeboten und in Diskussionen Wege zu eigenständigen Entscheidungen im Sinne der nachhaltigen Entwicklung gesucht.