

21. October 2022

Sociaal

## Fit op oudere leeftijd: "Ferrari van buiten, Trabi van binnen?"

### **De Keulse gezondheidsexpert Prof. Dr. Ingo Froböse geeft tips voor een goede levenskwaliteit tot op hoge leeftijd op het slotevenement in Bocholt**

Het deelproject "Fit op oudere leeftijd" van de afdeling Sociale Zaken in het kader van de "Toekomstige stad Bocholt" is nu afgesloten met een lezing van universiteitsprofessor Dr. Froböse over het thema "Gezond ouder worden in een gezonde gemeenschap". 150 inwoners van Bocholt woonden het evenement op de Mensa Benölkenplatz bij.

## Drie bouwstenen voor gezondheidsbevordering

Nadat Nina Kremer, hoofd van de gemeentelijke dienst voor ouderen, de deelnemers namens de stad Bocholt en "Zukunftsstadt Bocholt" welkom had geheten, presenteerde Richard Förg van de sociale dienst de drie hoofdonderdelen van het initiatief "Fit op oudere leeftijd", die in de afgelopen jaren zijn ontwikkeld en uitgevoerd.

Het eerste onderdeel is een zogenaamd dagelijks bewegingsprogramma (ATP), dat wordt uitgevoerd in het stadscentrum van Bocholt. Elf instructeurs werden opgeleid tot gekwalificeerde ATP-trainers.

Het tweede onderdeel is een uitgebreid fitness check-up programma met een hertest en trainingsprogramma voor 50 personen. Förg benadrukte dat via het straathoekwerk in de wijk ook veel mensen met een migratieachtergrond zijn bereikt.

In de derde module, gepresenteerd door Andrea Unland van de vereniging "Leben im Alter" (Leven in Ouderdom), werden vrijwillige gezondheidsbegeleiders opgeleid, die nu advies en ondersteuning bieden aan vele ouderen in Bocholt. Volgens Unland is de vraag naar deze diensten momenteel groter dan de capaciteit.

Het project "Stad van de toekomst Bocholt 2030+", dat sinds 2015 de bevordering van gezondheid en lichaamsbeweging voor jong en oud in Bocholt versterkt, loopt eind dit jaar af. De kennis die met de uitgevoerde programma's en opleidingen is opgedaan, zal na afloop van het project extern worden verspreid en een goede basis vormen voor verdere gezondheidsbevordering in Bocholt, aldus de verantwoordelijken.

### "Ferrari aan de buitenkant, Trabi aan de binnenkant."

Het hoogtepunt van het evenement was de lezing van Prof. Dr. Ingo Froböse, een in heel Duitsland bekende sport- en gezondheidswetenschapper. Op een onderhoudende en humoristische manier presenteerde de deskundige veel wetenschappelijke bevindingen. Over de ontwikkeling van steeds meer cosmetische chirurgie op oudere leeftijd zei hij met een knipoog: "Ferrari aan de buitenkant, Trabi aan de binnenkant? - Maar het is belangrijk om "ook aan de binnenkant van een Ferrari te werken" door middel van lichaamsbeweging.

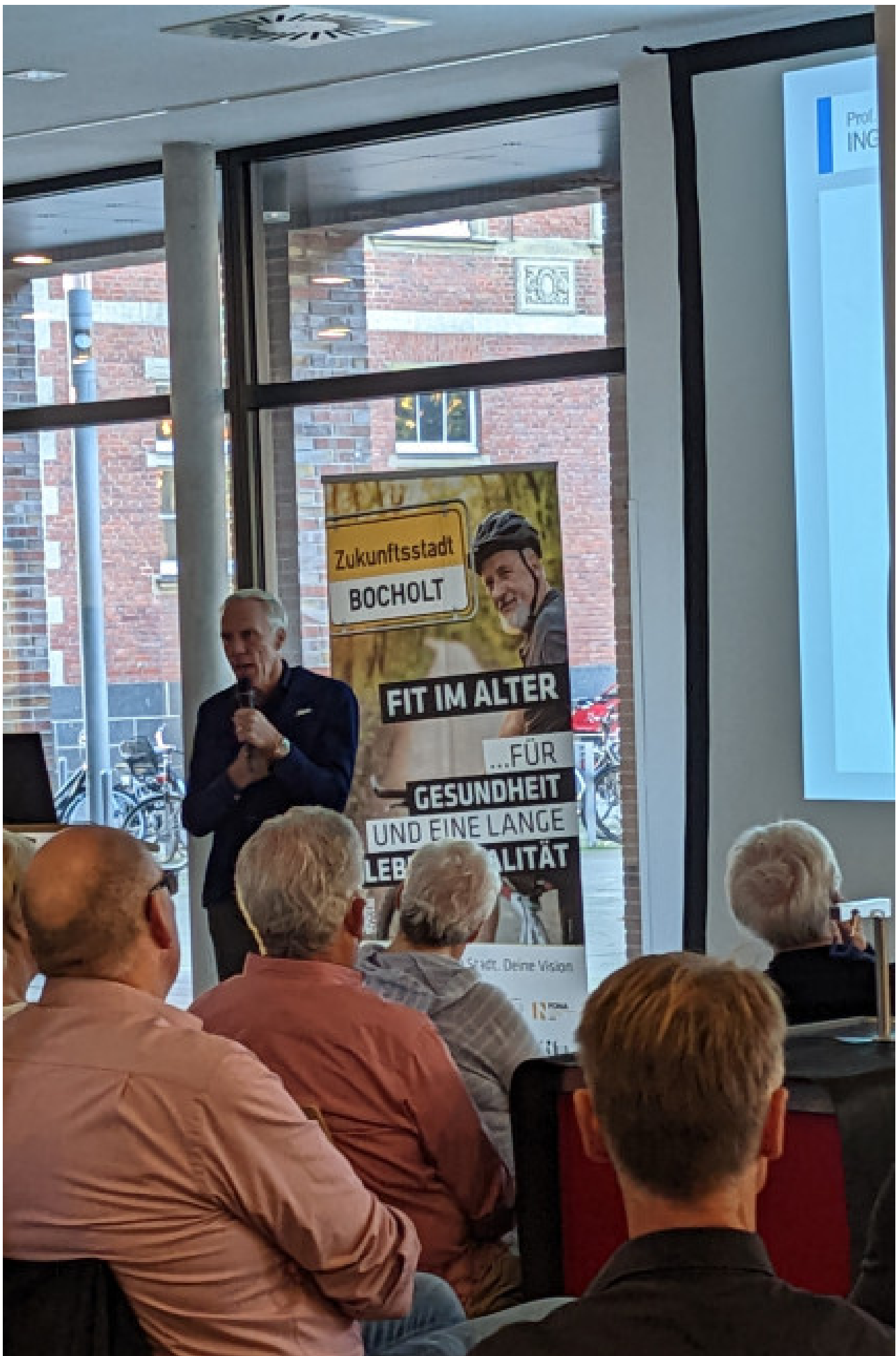
Froböse boeide het publiek met interessante feiten over de stijgende levensverwachting, het verlies van levensjaren door individueel gedrag zoals roken of stressvolle levensomstandigheden (bv. werkloosheid, echtscheiding) en interessante feiten over het juiste voedingsritme.

Froböse benadrukte het belang van intermitterend vasten - ook in de loop van de dag, omdat het lichaam deze tijden kan gebruiken om energie af te bouwen. Het antwoord op een vraag over zijn uitspraak in de lezing dat vroeg eten goed is voor de gezondheid deed het publiek weer glimlachen: "Niemand hoeft de wekker om vier uur te zetten om te ontbijten - het gaat erom dat je 's avonds vroeg eet.

De deskundige uit Keulen wees erop hoe belangrijk het is dat de vergrijzing minder negatief wordt gezien, ook in de media en de politiek. Men wordt immers onmiddellijk na de geboorte ouder en een groot deel van het prestatievermogen blijft tot op hoge leeftijd

behouden door voortdurende celdeling. Dit zou "voor ieder individu, maar ook voor de samenleving als geheel, reden genoeg zijn om positief tegen het ouder worden aan te kijken".



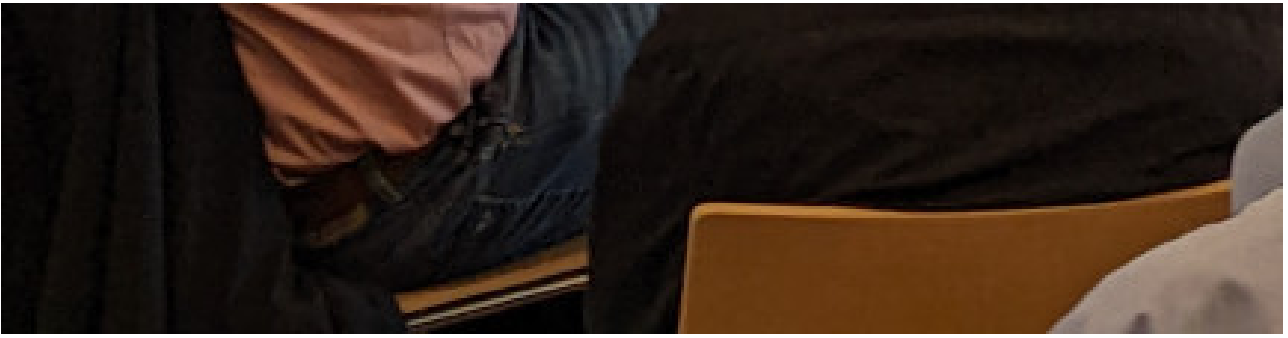


**Stadt Bocholt - Der Bürgermeister**

Kaiser-Wilhelm-Straße 52-58, 46395 Bocholt

www.bocholt.de

Instagram: @stadt.bocholt | Facebook: fb.com/stadt.bocholt



*Gab Tipps für ein gesundes Leben: Der Kölner Professor Dr. Ingo Froböse beim Projekt "Fit im Alter" in Bocholt.*

*© Stadt Bocholt*