

Neue Wege gehen

Für ein fittes und aktives Leben im Dorf

12. Oktober 2020 um 17:35 Uhr | Lesedauer: 3 Minuten



In Morscholz sprachen (v.l.) Gerd Giebel (Dorfcoach), Randolph Jobst („Keep Fresh“), Markus Wollscheid (Ortsvorsteher) und Uto Scheidt (Gesundheitsnetzwerk) über die Themen Gesundheit und Lebensqualität.

Foto: eb

Morscholz. In Morscholz laufen mehrere Aktivitäten zur Verbesserung der Lebensqualität und der Versorgungssituation.

Von Erich Brücker

Unter dem Projekt „Schlaue Dörfer“ beschäftigen sich die Bürger des Waderner Stadtteils und Mehrgenerationendorfes Morscholz mit den Themen Gesundheit und Lebensqualität. Hierzu zählen Ernährung, Bewegung und soziale Kontakte. Im Rahmen einer Veranstaltung wurden die Menschen im Ort mit Informationen versorgt.



„Gesundheit ist ein zentraler Faktor im Dorf, alle Aspekte einer zukunftsfähigen Daseinsvorsorge werden in Morscholz umgesetzt“, betonte Uto Scheidt vom Gesundheitsnetzwerk Hochwald, der diese Veranstaltung zusammen mit Ortsvorsteher Markus Wollscheid und Randolph Jobst (Initiative „Keep Fresh“) sowie dem städtischen Ortsmitarbeiter Gerd Giebel moderierte.

INFO

Neues Projekt zur Nachbarschaftshilfe

Ebenfalls unterstützt vom Gesundheitsnetz wird das gerade entstehende Projekt des Sozialministeriums im Bereich der Nachbarschaftshilfe. Ortsvorsteher Markus Wollscheid wies hier auf die mögliche Registrierung für Nachbarschaftshilfe für Pflegebedürftige hin.

Wer seinen Nachbarn hilft, kann unter bestimmten Voraussetzungen ein monatliches Entgelt für seine Gemeinwohltätigkeit erhalten. Pflegebedürftige Personen können sich an die Registrierungsstelle Nachbarschaftshilfe im Sozialministerium wenden und die Zuweisung eines Nachbarschaftshelfers beantragen. Dieser muss vorab benannt werden und volljährig sein. Außerdem muss der Nachbarschaftshelfer weitere Voraussetzungen erfüllen, um registriert werden zu können.

Interessierte können sich bei der Registrierungsstelle Nachbarschaftshilfe unter Telefon (06 81) 5 01 30 84 oder E-Mail nachbarschaftshilfe@soziales.saarland.de anmelden.



Im Bereich Ernährung war der erste Schritt die Anlegung eines Kräuter- und Gemüsehochbeetes, das am Ortsausgang Richtung Hundscheid vom örtlichen Helferteam aufgebaut wurde. Die Bepflanzung und die Pflege werden von Sonja Wollscheid und Nina Brücker übernommen. Nach Absprache mit Wollscheid können interessierte Bürger die Kräuter und das Gemüse abernten. Des Weiteren besteht die Möglichkeit, mit Zustimmung des Ortsvorstehers Markus Wollscheid Äpfel und Birnen von Streuobstwiesen zu pflücken. Die Versorgung mit gesunden Lebensmitteln spielt da ebenfalls eine Rolle, da im ländlichen Raum immer mehr Geschäfte schließen. In Ermangelung lokaler Einkaufsmöglichkeiten bedient man sich im Ort nunmehr dem Projekt „Keep Fresh“, das vom Initiator Jobst erläutert wurde. Die Lebensmittel können vom Käufer bis dienstags online (unter www.keepfresh.de) entweder bestellt werden oder mit Hilfe der eigens dafür ausgebildeten Dorfcoaches Gerd Giebel, Karl Heinz Görger oder Helmut Meyer.

Die Lieferung der Bestellung erfolgt einmal wöchentlich ins „Knusperlädchen“ (gegenüber der Kirche). Dort können die bestellten Waren donnerstags abgeholt werden. Dass hierbei das übliche Dorfgespräch gepflegt wird, versteht sich von selbst. Wer die Abholung nicht erledigen kann, wird von den Dorfmitarbeitern versorgt. „Rund 15 regionale Erzeuger, die auch der Vermarktungsinitiative ‚Ebbes von Hei‘ angehören, sind bereits eingebunden“, sagte Jobst.

Im Bereich Bewegung ist eine intelligente Wanderstrecke – eine so genannte Denk- und Kardiospur – auf dem Morscholzer Wanderweg RuM („Rund um Morscholz“) geplant. „Beim Wandern werden dabei an einigen Denkstationen die grauen Zellen aktiviert“, sagte Scheidt. An dieser Stelle gab es auch den Hinweis auf die demnächst startende Aktion Walking-Fußball, der nach besonderen Regeln generationenübergreifend gespielt werden kann. „Gehend Fußballspielen“ erweist sich hier als großer gemeinsamer Spaßfaktor.

Dazu ergänzend kann jeder Interessierte bald im Bürgerhaus seine persönliche Fitness mit dem Velio-Test überprüfen, bei dem Test Balance, Reaktionsfähigkeit, Sprungkraft, Kraft und Ausdauer ermittelt werden. „Von Kindern bis zu Hochaltrigen besteht die Möglichkeit, Potenziale für die eigene Gesundheit zu entdecken, diese in gemeinsamen Übungsgruppen zu verbessern und auch dauerhaft zu kontrollieren“, sagte Uto Scheidt.

