

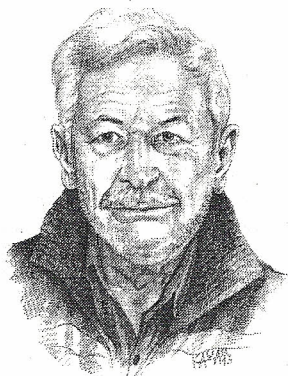
# „Aktiv sein schützt vor Einsamkeit“

MENSCHEN UNSERER REGION: Michael Walde (69)  
rät Senioren zu Sport im Verein

**OER-ERKENSCHWICK.** (mü) Michael Walde (69) ist, was man als einen „Hans Dampf in allen Gassen“ bezeichnet. „Und genau das ist mein Rat an alle Senioren: Bloß nicht zurückziehen. Denn aktiv sein schützt vor Einsamkeit.“

Und von Einsamkeit kann bei Michael Walde wahrlich keine Rede sein. „Als ich 1997 als Elektromeister auf dem Pütt in Rente ging, war mir klar, dass ich mir neue Aufgaben suchen muss“, sagt der frühere RAG-Vertrauensleutsprecher.

Gesagt, getan: Walde ist heute Wanderführer im Se-



niorenclub, Reha-Trainer bei der Versehrtensportgemeinschaft, Übungsleiter in einem Fitnessstudio. Und darüber

hinaus fungiert der 69-Jährige als polizeilicher Sicherheitsberater und hält als solcher zahlreiche Vorträge. „Das alles macht jede Menge Spaß. Denn soziale Kontakte halten jung“, weiß Michael Walde und betont: „Auch Sport ist sehr wichtig. Gerade im Alter gilt: Wer rastet, der rostet. Und die Sportvereine mit ihren tollen Angeboten freuen sich über jedes Mitglied. Einfach mal hingehen und probeweise mitmachen.“

**INFO** Menschen prägen unsere Region. Wir stellen sie Ihnen vor – immer hier, immer samstags.