

Lebendiger Vortrag und viel Spass

LSB-Präsidentin Renate Wohlwend konnte am Mittwoch rund 300 Personen im Gemeindesaal Gamprin zur Feier des von der UNO 1991 eingeführten Internationalen Tages der älteren Menschen am 1. Oktober begrüssen.

Da der Landtag am 1. Oktober tagte, war den Landtagsabgeordneten und Regierungsmitgliedern eine Teilnahme am Festtag leider nicht möglich. Begrüsszt werden konnten jedoch zahlreiche Vertreterinnen und Vertreter von im Sozialbereich tätigen Institutionen (ASD, FHL, AHV, LAK, Zeitpolster, LBV, Seniorenbeauftragte und -koordinatorinnen der Gemeinden) und nicht zuletzt der Gemeindevorsteher von Gamprin, Johannes Hasler, der als Hausherr eine Grussbotschaft an die Anwesenden richtete. Gesellschaftsminister Emanuel Schädler hatte freundlicherweise eine Videobotschaft gesandt, die jedoch aufgrund technischer Probleme leider nicht gezeigt werden konnte (Interessierte finden diese Videobotschaft sowie den gedruckten Text auf der Website des LSB).

Spannendes Referat über den Alterungsprozess

Als Referentin konnte Heike Bischof-Ferrari, Inhaberin der Professur für Geriatrie und Departementsleitung Akute Altersmedizin an der Universitären Altersmedizin Felix Platter (UAFP) in Basel, gewonnen werden. Ihr Vortrag befasste



Die Gäste hatten grosse Freude, auch am Vortrag von Heike Bischof-Ferrari (unten links). Bilder: eingesandt

sich mit dem Thema, wie sich der biologische Alterungsprozess verlangsamen lässt. Dieser ist komplex und wird von vielen Faktoren beeinflusst: Durch ausreichend Schlaf und Bewegung, gesunde Ernährung, gutes Stressmanagement, präventive Gesundheitsuntersuchungen, soziale Interaktion, Vermeidung von schädlichen Gewohnheiten, insbesondere Rauchen, kann aktiv dazu beigetragen werden, den Alterungsprozess zu verlangsamen und eine gute Lebensqualität im Alter zu erhalten. Und eine weitere Botschaft: Es ist nie zu spät, damit zu beginnen.

Nach diesem interessanten und überaus lebendigen Vortrag konnte zum gemütlichen Teil der Veranstaltung übergegangen werden. Die Seniorenmusik, die den Nachmittag mit einem flotten Marsch eröffnet hatte, unterhielt die Gäste mit zahlreichen Darbietungen und trug massgeblich zur guten Stimmung bei.

Ein feiner Znacht mit Kuchenbuffet, zubereitet von Elmar Zerwas und Team, gab den Gästen Gelegenheit für angeregte Unterhaltungen. Es war ein rundum gelungener Anlass. *(eingesandt)*