

Gesund bis ins hohe Alter

Gesundheit ist das wichtigste Gut des Menschen. Diese zu begünstigen, hat jeder selbst in der Hand. Tipps und Möglichkeiten gibt es von verschiedenen Experten beim Gesundheitstag.

Poppenricht. (gfr) Mit dem Älterwerden steigt das Krankheitsrisiko, hinzu kommen diverse Beeinträchtigungen. Die müssen zwar nicht gefährlich sein, aber können den Verlust von Lebensqualität bedeuten, sagte Gertrud Weigl, Bürgermeisterin von Poppenricht, beim Gesundheitstag in der Grundschule.

Die Besucher erwartete ein Programm mit informativen Vorträgen und Expertentipps, wie das Leben im Alter angenehmer gestaltet werden kann. Weigl lud zum Mitmachen bei Bewegungsübungen ein und sprach über den Stellenwert von gesunder Ernährung. Außerdem war Thema, wie mit geeigneten Maßnahmen ein seniorengerechtes Wohnen gestaltet werden kann. „Altwerden ist in unserer Gesellschaft ein großes Thema“, schloss sich Bürgermeister Hermann



Beim Eröffnungsrundgang durch den Gesundheitstag informieren sich die Bürgermeister (von rechts) Hermann Böhm und Gertrud Weigl auch am AOVE-Stand mit Waltraud Lobenhofer und Siegrid Böhm über deren Angebote zum Thema „Alt werden zu Hause“.

Bild: gf

Böhm an. Er ist sich sicher, dass in Poppenricht bereits viel für ältere Menschen getan wird. „Wenn wir aber alle immer älter werden führt das zwangsläufig zu neuen Problemen“, sagte Böhm. Waltraud Loben-

hofer, AOVE-Geschäftsführerin, nutzte die Eröffnung des Gesundheitstages, um auf das neutrale und unabhängige Beratungsangebot der AOVE für Belange rund um das Alter hinzuweisen, wie barrierefreies Wohn-

nen oder die Einstufung in die verschiedenen Pflegestufen. Die AOVE organisiert Besuchs- und Begleitedienste, vermittelt Dienstleistungen und bietet Rat für Angehörige demenzkranker Personen.