



Von den 44 Jubilaren war der grösste Teil für das Gruppenfoto anwesend.

Foto: zvg

Verein Aktiv im Alter

Der Verein hat nun eine eigene Internetseite

Bekannte und Freunde treffen, Informationen abholen und natürlich die Ehrung der Jubilare geniessen, das alles ist der zentrale Inhalt der Herbstversammlung des Vereins Aktiv im Alter.

Am Montag, 23. Oktober, konnte der Präsident Beat Huwiler rekordverdächtige 195 Anwesende begrüessen, was sicher dem idealen Wetter zu verdanken war. Zuerst gab es einen kurzen Rückblick auf die Jubiläums-GV vom 20. März und die Vereinsreise vom 6. Juli mit ein paar Fotos als Erinnerung.

Sicher stehen – sicher gehen
Anschliessend berichtete Manue-

la Widmer von Pro Senectute über Sturzprophylaxe «sicher stehen – sicher gehen». Jedes Jahr verunfallen viele ältere Menschen durch Stürze, oft mit schlimmen physischen und psychischen Folgen.

Wichtige Ursachen sind: mangelnde Kraft, mangelnde Ausdauer, mangelnde Mobilität, schlechtes Gleichgewicht, Angst vor einem Sturz. Zur Vorbeugung solcher Stürze bietet Pro Senectute im nächsten Jahr einen Kurs an. Da sollen die körperlichen Fähigkeiten durch verschiedene Übungen verbessert und die Grundfunktionen des Körpers trainiert werden.

Ehrung der Jubilare

Traditionsgemäss werden an der Herbstversammlung die Jubilare geehrt. Das sind Vereinsmitglieder,

die den 80., 85., 90., 95. oder einen noch höheren Geburtstag feiern dürfen.

Nach dieser Würdigung wurde den 44 Jubilaren ein kleines Geschenk überreicht und mit einem kräftigen Happy Birthday und gewaltigem Applaus ganz herzlich gratuliert. Ein kleiner Rückblick auf das Jahr 1937, das Geburtsjahr der «jüngsten» Jubilare zeigte, dass damals wirtschaftlich und politisch schwierige und düstere Zeiten herrschten. Im «Freier Schweizer» dieses Jahrgangs fand der Präsident aber dennoch auch ein paar amüsante Beiträge.

Eigene Internetseite

Wir haben es geschafft! Der Präsident präsentiert mit Stolz unsere eigene Internetseite: «aktiv im alter-jimdo!» Es waren arbeitsintensive

Vorbereitungen, die sich bestimmt gelohnt haben.

Es ist jetzt möglich alles abzurufen: Termine, Zeitungsberichte, Sport-Programme (Nordic-Walking/Schneeschuhlaufen) und auch Fotos von GV, Reise etc. Zudem können auch viele Informationen über unsere «befreundeten Organisationen» (Senioren-Wandergruppe, Seniorenchor, Seniorentreff, Alter Küssnacht) abgerufen werden. Auch div. Organisationen, wie Spitex, Rotes Kreuz, Pro Senectute und die Pflegeheime sind direkt anwählbar. Senioren, die keinen Computer besitzen, werden bestimmt die Hilfe von Enkelkindern oder Nachbarn in Anspruch nehmen können, um auch einmal einen Blick auf die neue Internetseite werfen zu können. Es ist spannend.