

# Die Lust an der zweiten Lebenshälfte

## Herbstaktion des Gesundheitsforums Rheinfelden

Das Gesundheitsforum Rheinfelden widmet seine Herbstaktion dem Thema «Zweite Lebenshälfte, 44+ – Last oder Chance?» An einem Stand am Herbstmarkt und mit einem Vortrag soll die Bevölkerung sensibilisiert werden.

Valentin Zumsteg

RHEINFELDEN. «Es ist festzustellen, dass Menschen die zweite Lebenshälfte sehr unterschiedlich wahrnehmen, gestalten, leben und erleben», erklärte Béa Bieber, Vizepräsidentin des Gesundheitsforums Rheinfelden, an einer Medienorientierung am Dienstag. Älter werden sei eine Herausforderung und eine Chance.

### Lebensabschnitt positiv angehen

Seine Herbstaktion stellt das Gesundheitsforum deshalb unter das Motto «Zweite Lebenshälfte, 44+ – Last oder Chance?». «Wir möchten aufzeigen, dass man diesen Lebensabschnitt positiv angehen und erleben kann, wenn man auf verschiedene Punkte achtet», so Bieber. Konkret nennt sie genügend Bewegung, Herz-Kreislauf-Gesundheit, eine gesunde Ernährung und eine Psyche in der Balance.

An einem Stand am Rheinfelder Herbstmarkt vom 5. und 6. Oktober können die Besucher mehr über die Themen Ernährung, Herz-Kreislauf und Bewegung erfahren. «Es wird ein sehr bewegter Stand. Die Leute dürfen auf Spezialtrampolins hüpfen», sagte Bieber. Daneben werden Äpfel und Therapiebänder abgegeben. Ebenfalls am Stand erhältlich ist die Rheinfelder Spazier- und Wanderkarte, die sich grosser Beliebtheit erfreut. «Wir haben innerhalb von drei Jahren 3000 Exemplare verteilt. Jetzt mussten wir nachdrucken», schilderte Ueli Urwyler, Präsident des Gesundheitsforums.



Wollen die lustvollen Seiten des Alters aufzeigen: Andreas Schmid (von links), Béa Bieber und Ueli Urwyler. Foto: Valentin Zumsteg

Das Gesundheitsforum, das seit 20 Jahren besteht, wird aus Anlass des Jubiläums die Wander- und Spazierwege in Rheinfelden neu beschildern lassen, wie Urwyler weiter ausführte. Am Herbstmarkt soll auch das grosse Bewegungsangebot des Gesundheitsforums promotet werden.

Zur Herbstaktion gehört ebenso ein Vortrag, der am Dienstag, 15. Oktober, im Hotel Schützen durchgeführt wird. Gertraude Hagmann, Frauenärztin und Psychotherapeutin, und Andreas Schmid, Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie und Innere

Medizin, werden zum Thema «Zweite Lebenshälfte, 44+ – Last oder Lust?» referieren. «Wir wollen zeigen, was man tun muss, um sein Leben so lustvoll wie möglich zu gestalten. Wir machen dies aus weiblicher und aus männlicher Optik», erklärte Andreas Schmid. Für ihn ist klar: «Es ist wichtig, dass man geistig und körperlich aktiv bleibt und Freundschaften pflegt.»

### Ein lustvoller Umgang

Zur Herbstaktion gehört ebenso ein Vortrag, der am Dienstag, 15. Oktober, im Hotel Schützen durchgeführt wird. Gertraude Hagmann, Frauenärztin und Psychotherapeutin, und Andreas Schmid, Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie und Innere

Medizin, werden zum Thema «Zweite Lebenshälfte, 44+ – Last oder Lust?» referieren. «Wir wollen zeigen, was man tun muss, um sein Leben so lustvoll wie möglich zu gestalten. Wir machen dies aus weiblicher und aus männlicher Optik», erklärte Andreas Schmid. Für ihn ist klar: «Es ist wichtig, dass man geistig und körperlich aktiv bleibt und Freundschaften pflegt.»

Vortrag zum Thema «Zweite Lebenshälfte, 44+ – Last oder Lust?» Am Dienstag, 15. Oktober, um 19.30 Uhr im Hotel Schützen, Rheinfelden. Referenten sind Gertraude Hagmann und Andreas Schmid.