

# Gutes Altern mit Ausblick auf die Zukunft ...

... Ein interessantes Thema, wozu am Sa., 20.4.2024 ein Vortrag im Gemeindsaal Tristach stattfand.

In seinem äußerst informativen Vortrag ging Siegfried Klammsteiner besonders auf die Frage ein, was wir selbst dazu beitragen können, um möglichst gesund und geistig frisch die Pension genießen zu können. Durch Erkenntnisse aus der Hirnforschung und ein Einblick, wie wir als Wesen mit Geist und Körper funktionieren, zeigte er auf, worauf wir in unserem Lebensstil besonders achten können, um den natürlichen Alterungsprozess nicht selbst zu beschleunigen.

Sich mit dem Alter zu beschäftigen, heißt auch, sich der Frage zu stellen, was ist, wenn ich einmal Hilfe benötige.

Im 2. Teil der Veranstaltung wurden die Zuhörer durch Claudia Obererlacher, Koordinatorin für Pflege und Betreuung vom LIV Caremanagement sowie Geschäftsführerin Alice Senfter und Pflegedienstleiterin Géraldine Mühlmann vom Sozialsprengel Lienz Land, informiert, was es alles schon an unterstützenden Maßnahmen und finanziellen Förderungen gibt, wenn man einmal auf die Hilfe anderer angewiesen ist.

In diesem Zusammenhang wurde

auch die Rolle der pflegenden Angehörigen angesprochen. Die sind die größte Säule im gesamten Pflegesystem und verdienen es sich, mehr an gesellschaftlicher Anerkennung und Unterstützung zu bekommen.

Es bietet sich an, diese Thematik mehr noch aufzugreifen und die Frage zu vertiefen, welche Rahmenbedingungen von den Angehörigen selbst als Entlastung für ihre so wichtige und wertvolle Tätigkeit angemessen wären.

„ Pflegende Angehörige sind die größte Säule im gesamten Pflegesystem “

Ein herzliches **DANKESCHÖN** dem gesamten Veranstaltungsteam sowie Unterstützern: • Gemeinde Tristach mit Bgm. Markus Einhauer; • Gemeinde Amlach mit Bgm. Stefan Clara; • Ausschuss Jugend, Senioren, Familien und Soziales; • Kath. Bildungswerk Tristach u. Amlach; • iSL-Bildung und Begleitung: Klammsteiner Siegfried; • Sozialsprengel Lienz Land: Geschäftsführung und Pflegedienstleitung; • LIV Caremanagement Lienz: Koordinatorin für Pflege und Betreuung.

Es ist geplant, weitere Vorträge bzw. Informationsabende zu den wichtigen Themen Altern, Gesundheit, Ernährung,



Siegfried Klammsteiner hielt einen äußerst informativen Vortrag

geistige und körperliche Fitness, Unterstützung für pflegende Angehörige etc. anzubieten.

**Sehr wichtig für Betroffene:** Es gibt Hilfe, Rat, Unterstützung, Beistand ... Gerne steht euch wie im Bericht o.a. Fachpersonal unterstützend zur Seite.

LIV Caremanagement Lienz



Sozialsprengel Lienz Land



iSL Hr. Klammsteiner



Fotos: Gisela Klammsteiner (2) und Lydia Unterluggauer (1)

Lydia Unterluggauer



V.l. Bgm. Markus Einhauer, ISL Siegfried Klammsteiner, Bgm. Stefan Clara, Sozialsprengel Alice Senfter u. Géraldine Mühlmann, Claudia Obererlacher, Ausschuss Jugend, Senioren, Familie u. Soziales Lydia Unterluggauer, Kath. Bildungswerk Tristach u. Amlach Edith Koller u. Annelies Innerkofler



V.l.: Sozialsprengel Lienz Land MMag. Alice Senfter, Géraldine Mühlmann MBA, LIV DGKP Claudia Obererlacher BSc