



Auch die Oberländer Landfrauen kämpfen um Mitglieder

OBERLAND Zur 70. Hauptversammlung des Landfrauenvereins Berner Oberland trafen sich 58 Frauen im Kirchgemeindegemeinschaftssaal Spiez. Für Heidi Glatthard war es die erste Versammlung als Präsidentin.

Leider konnte das Protokoll der letztjährigen HV nicht verlesen und in der Folge auch nicht genehmigt werden. Dieses Traktandum wurde auf nächstes Jahr verschoben. Die restlichen Traktanden konnten im Verlauf der Versammlung ohne weitere Pannen abgearbeitet werden. Unter anderem wurde das Kursprogramm von Christine Hager vorgestellt. Hanni Reber machte die Anwesenden auf die Frühjahrsfahrt an den Genfersee und auf die Herbstreise auf den Grenchenberg «gluschtig». Die erfahrene Reisebegleiterin hat jeweils verschiedene Varianten ausgearbeitet, damit möglichst alle auf ihre Rechnung kommen. So ist zum Beispiel die Talfahrt vom Grenchenberg mit dem Trotti oder dem Car möglich.

Die Versammlung wählte zudem zwei neue Vorstandsmitglieder. Nachdem sich Heidi Zybach und Nicole Theiler kurz vorgestellt hatten, wurden sie einstimmig gewählt.

Zahlen halbiert

Obwohl das Engagement gross ist, mussten die Berner Oberländer Landfrauen 2023 einen Mitgliederschwund verzeichnen.

Heidi Glatthard zeigte auf, dass sich die Mitgliederzahlen seit 2008 nahezu halbiert haben und die Teilnahmen an den Anlässen des LVBO rückläufig sind. Die Frauen wurden an dieser Stelle eindringlich ermuntert, an der DV vom 11. April teilzunehmen und auch die Vorstands- und Vereinsmitglieder dazu zu motivieren. Es ist eine Gesprächsrunde zum Thema «Weiterentwicklung des LVBO – Rückmeldungen, Wünsche und Anregungen aus den Vereinen» geplant.

In der Jahresrechnung resultierte ein Defizit von 1927 Franken.

Komik und Kulinarik

Die Neuwahl der zwei Vorstandsfrauen bedeutete gleichzeitig, sich von zwei langjährigen Mitstreiterinnen verabschieden zu müssen. Vreni Feller und Beatrice Häni verlassen infolge Amtszeitbeschränkung nach acht Jahren den Vorstand des LVBO.

Und schon war es wieder Mittagszeit: Bei einem feinen Essen konnten die Frauen jetzt so richtig ausgiebig «dorfen». Am Nachmittag erfreuten sich die Anwesenden an den humorvollen Ausführungen und am Gesang des Komikerduos Gottfried und Elise, welches kurzfristig für den verhinderten Gusti Hächlerli einsprang.

PRESEDIENST LANDFRAUENVEREIN
BERNER OBERLAND



Rosina Inniger, Instruktorin Altersturnen, motivierte die Anwesenden mit ihrer aktiven Demenzvorsorge.

BILD: GERHARD KAPPAHN

«Das Herz wird nicht dement»

REICHENBACH Ist meine Vergesslichkeit noch normal? Wo beginnt die Demenz? Sonja Imoberdorf leitet die Geschäftsstelle Senioren Frutigland. Zusammen mit Pro Senectute Kanton Bern und der Beratungsstelle Alzheimer Bern organisierte sie eine Informationsveranstaltung über die Krankheit.

GERHARD KAPPAHN

Am vergangenen Dienstagnachmittag waren im Kirchgemeindehaus Reichenbach mehr als hundert Personen versammelt. Man wartete gespannt auf die Vorträge. «Das Herz wird nicht dement», erklärte Silke Däppen von der Beratungsstelle Alzheimer Bern. Demenz beeinträchtigt die Möglichkeit im Gehirn, Informationen zu verarbeiten, das Erinnerungsvermögen schwindet. «Aber man findet über Emotionen und Gefühle den Zugang zu diesen Menschen wieder. Dies spendet Trost und Hoffnung.»

Aktuell leben rund 153 000 Menschen mit Demenz in der Schweiz – Tendenz aufgrund der Alterung der Gesellschaft steigend. Man rechnet bis ins Jahr 2050 mit einer Verdoppelung der Erkrankungen. Die Gesundheitsförderung gewinne dadurch an Bedeutung, so Däppen. Und noch eine Zahl sei beeindruckend: «Demenz schlägt heute mit jährlichen Gesamtkosten von über 11 Milliarden Franken zu Buche. Beinahe die Hälfte davon tragen Angehörige durch unbezahlte Betreuungs- und

Pflegeleistungen.» Nach dieser Aussage ging ein Raunen durch den Saal.

Warnzeichen ernst nehmen

Wann ist eine Demenzabklärung angezeigt? Silke Däppen schaffte Klarheit. «Die Warnzeichen einer dementiellen Entwicklung sind vielfältig. Alltagsgeschäfte werden schwierig, Personen können sich nicht mehr organisieren. Es treten Veränderungen in der Persönlichkeit auf», erklärte die Fachfrau. Und wann liegt eine Demenz vor? «Der Transfer vom Kurz- ins Langzeitgedächtnis ist gestört, hinzu kommen eine oder mehrere Beeinträchtigungen hinsichtlich Sprache und Handeln sowie der Verlust von Sinneseindrücken oder Planungsfähigkeit.»

Was kann gegen die Krankheit getan werden? Rosina Inniger, Instruktorin Altersturnen aus Adelboden, zeigte Möglichkeiten auf und riss die ZuhörerInnen gleich von den Stühlen. «Bleiben sie in Bewegung», lautete ihr Motto, unter dem sie die kurzweilige Demenzprävention begann: Rosina Inniger machte es auf

der Bühne vor, die Arme im Saal gingen in die Höhe, Mann und Frau hatten sichtlich Freude am Mitmachen.

«Zwäg ins Alter» heisst bei Pro Senectute das Programm Gesundheitsförderung. Katrin Lerch als Koordinatorin nahm im Abschlussreferat diesen Faden auf: «Im Alter möglichst lange daheim wohnen ist das Ziel», so ihre Kernbotschaft. Das Rezept dafür sei bekannt, werde aber zu wenig umgesetzt. Es benötige eine individuelle gesunde Lebensweise mit Fokus auf Ernährung, Bewegung, sozialen Kontakten und geistiger Fitness. «Es braucht dafür oftmals eine kleine Aktivierungshilfe, Pro Senectute bietet gezielte Unterstützung an», ermunterte Katrin Lerch das Publikum.

Was bleibt zum Abschluss?

Viele der Anwesenden kennen sich mit Demenz als Betroffene oder Angehörige bereits aus. Was die Informationsveranstaltung besonders machte, war der Austausch mit Gleichgesinnten und Fachpersonen. Und dieser wurde bei Kaffee mit selbst gemachter Züpfe und Kuchen regelrecht fortgesetzt – Demenzprävention pur.

Der Vortrag wird am 9. April in Adelboden und am 7. Mai in Kandersteg wiederholt.

Informationen zur Anmeldung finden Sie unter: senioren-frutigland.ch/veranstaltungen



Der aktuelle Vorstand der Berner Oberländer Landfrauen

BILD: ZVG

Bilderrätsel

Auflösung

Der Bildausschnitt in der letzten Ausgabe zeigte nicht die Oberfläche eines fernen Planeten – sondern einen mit Grünkohl angereicherten Pfannkuchen.

BILD: BIANCA HÜSING

Das Wetter im Frutigland				Quelle: MeteoSchweiz		
	Frutigen 803 m ü. M.	Adelboden 1348 m ü. M.	Kandersteg 1176 m ü. M.			
Di 5.3	0° 6°	-2° 2°	-1° 2°			
Mi 6.3	0° 2°	-3° 0°	-2° -1°			
Do 7.3	0° 9°	-4° 5°	-4° 5°			
Fr 8.3	2° 10°	-2° 7°	0° 7°			

AUFGEZÄHLT

«20 647»

Einsätze organisierte die Rega im vergangenen Jahr, was einer Abnahme von 1,6 Prozent gegenüber dem Rekordjahr 2022 entspricht. Im Durchschnitt organisierten die EinsatzleiterInnen 57 Rega-Einsätze pro Tag.

frutiglaender.ch

IMPRESSUM FRUTIGLÄNDER / FRUTIGER ANZEIGER

Abonnementspreise Schweiz: jährlich Fr. 149.–, halbjährlich Fr. 84.–, drei Monate Fr. 58.– • **Abonnementspreise Ausland:** jährlich Fr. 281.–, halbjährlich Fr. 169.–, drei Monate Fr. 101.–, als Onlineversion Fr. 149.– pro Jahr • Abonnemente sind vorausbezahlen • **Erscheint** Dienstag und Freitag • Inserate- und Redaktionsschluss: Montag- und Donnerstagmorgen, je 8.00 Uhr • **Redaktion:** Mark Pollmeier (POL, Redaktionsleitung), Julian Zahnd (JUZ, Redaktionsleitung), Bianca Hüsing (HÜS), Hans Rudolf Schneider (HSF), Maria Steinmayr (MAS), Katharina Wittwer (WI) • E-Mail Redaktion: redaktion@frutiglaender.ch • **Freie Mitarbeitende:** Yvonne Baldinini, Andrea Balmer-Beetschen, Irene Heber-Vizdal, Hans Heimann, Monika Ingold, Beat Inniger, Fritz Inniger, Kathrin Jungen-Ryter, Gerhard Kappahn, Reto Koller, Toni Koller, Marcel Marmet, Michael Maurer, Kurt Metz, Martin Natterer, Peter Rothacher, Peter Schibli, Michael Schinnerling, Monya Schneider, Anja Schranz, Corina Schranz, Ruth Stettler, Sonja Steudler, Susanna Studer, Martin Wenger, Barbara Willen, Sarah Wnuk • **KolumnistInnen:** Hans Peter Bach, Sebastian Dürst, Christoph Furrer, Myriam Heidelberger, Benjamin Hochuli, Peter Juesy, Franziska Kaufmann, Toni Koller, Valerie Koller, Kurt Metz, -minu, Samuel Moser, Martin Muerner, Bernhard Neuwenschwander, Helene Ogi, Xenia Schmidli, Yvonne Schmoker, Barbara Steiner, Christoph Trummer, Sarah Wnuk • **Verlag/Inserate/Abonnemente:** Frutigländer Medien AG, Parallelstrasse 60, 3714 Frutigen, Tel. 033 672 11 00, E-Mail: admin@frutiglaender.ch • www.frutiglaender.ch • **Verleger/Inhaber:** Richard Müller • **Einzelverkaufspreis:** Fr. 1.95 (inkl. 2,6 % MwSt.) • **Auflage:** (WEMF 2023): Frutigländer 3913 Exemplare, Frutiger Anzeiger 10761 Exemplare • Insertionsbestimmungen: www.frutiglaender.ch • ISSN 1661-5492