

Die **Generation 3**  
lädt Interessierte jeden Alters ein

26. Oktober 2018

## Herzliche Einladung

zum **Fachvortrag** von Herrn Dr.med. Roland Kunz, Chefarzt der universitären Klinik für Akutgeriatrie im Stadtspital Waid Zürich, und Spezialarzt für Geriatrie und Palliativmedizin am

**Donnerstag, 22. November 2018, 14.30 Uhr im Saal der ETG Bern**

### **Titel des Vortrages: Anti Ageing oder Pro Ageing? Alter - Gesundheit - Lebensqualität**

Es gibt zwei Möglichkeiten dem Älterwerden zu begegnen: rückwärtsgerichtet sich an die verblühende Jugendlichkeit klammern oder vorausschauend sich mit den biologischen Veränderungen des Älterwerdens auseinandersetzen. Während der erstere Ansatz vor allem der Anti Ageing Industrie zu ständig wachsenden Gewinnen verhilft, aber nur einen sehr fraglichen Benefit für die Nutzer bringt, bietet die Auseinandersetzung mit den körperlichen, geistigen und sozialen Veränderungen im Alter die Chance, selber aktiv Einfluss zu nehmen auf das eigene Älterwerden.

Im Vortrag werden die normalen Alterungsprozesse erklärt und Möglichkeiten aufgezeigt, wie wir selbst Einfluss nehmen können auf ein gutes Altern. Dabei geht es um Erkenntnisse zur Ernährung, zu körperlicher Betätigung und zur Prävention. Und gleichzeitig fordert das Älterwerden auch immer mehr zu Entscheidungen heraus: wo akzeptiere ich Grenzen und wo setze ich bewusst Grenzen? Ist mir Lebensdauer oder Lebensqualität wichtiger? Wie diese Selbstbestimmung am besten gewahrt werden kann, wird auch ein Thema des Vortrages sein.

Wir freuen uns auf eure Teilnahme. Der Vortrag wird bestimmt sehr interessant und lehrreich sein. Freunde und Bekannte sind herzlich eingeladen.  
Ein Zvieri schliesst den Anlass ab.

Peter und Bertie Marti  
Bellach

Peter und Thesi Richner  
Langenthal

### **Vorankündigung des nächsten Anlasses**

Donnerstag, 6. Dezember 2018, 14.30 Uhr, "Besinnung im Advent"