



**Kärntner Seniorenbund Ortsgruppe**  
**Pörtschach am Wörthersee**  
Obfrau Heidi Wienerroither, Annastr. 6, 9210 Pörtschach  
Tel. Nr.: 0664 111 30 11 - wienerroither.h@aon.at  
ZVR-Zahl: 763866561



## **Info-Nachmittag im „Lake´s“ am 6.3.2019**

Wiederum versammelten sich zahlreiche Mitglieder des Seniorenbundes in der gemütlichen Lounge des „Hotel Lake´s“, um an der Information des „Kärntner Hilfswerk“ zum Thema „Älter werden in Bewegung“ teil zu nehmen.

An Hand einer Power-Point Präsentation erklärte die Vortragende die enorme Wichtigkeit der Bewegung für ältere Menschen. Sie wirkt einer Vielzahl von Krankheiten und Beschwerden entgegen und trägt grundsätzlich zum allgemeinen Wohlbefinden bei. Eingeschränkte Mobilität bedeutet auch immer einen Verlust der Lebensqualität und ist der erste Schritt zu sozialer Isolation und Einsamkeit.

Von diesem Vortrag überzeugt, verordnete Obfrau Heidi Wienerroither einen Wandertag am 29. Mai rund um den Klopeinensee.

Natürlich sind Seniorentanzen- und Turnen gleichwertige Therapien.

Das prachtvolle Wetter, das gemütliche Ambiente des „Lake´s“ und die von Frau Bürgermeister überreichten Frühlingsblumen ließen den Winter bereits vergessen.

Mit weiteren Hinweisen der Obfrau auf die nächsten Veranstaltungen und die monatlichen Geburtstagsgratulationen endete ein wissenschaftlicher Info-Nachmittag.

Hans Prüller

