

## Generalversammlung Verein forum60plus

Mit Mani Matter's „Gedanken zum Verein“ eröffnete Präsidentin Barbara Chuck am Montagabend im Grünwaldsaal in Brig die diesjährige Generalversammlung vom Verein forum60plus.

Das Forum bietet Leuten ab sechzig Jahren eine Plattform, sich in Gruppen auszutauschen, eigene Erfahrungen einzubringen und Neues zu entdecken. Im Jahre 2018 gegründet, kann der Verein mit Mitgliedern aus dem Ober- und Mittelwallis eine beachtliche Entwicklung verzeichnen. Mit dem jetzt beginnenden Vereinsjahr sind es rund vierzig Zirkel, in denen den Mitgliedern in Gruppen ein vielseitiges Programm aus den verschiedenen Lebensbereichen angeboten wird. Nach den geschäftlichen Traktanden hielt Neuropsychologin Katja Margelisch unter dem Titel „Fitness fürs Gedächtnis – mehr als nur Gehirnjogging“ einen Vortrag. Die Dozentin von der PH Bern wusste die Versammlung aktiv in den Ablauf zum Thema einzubeziehen. Das Entstehen von Gedanken und Schemata liess sich durch das Zusammenspiel im Gehirn nachvollziehen. Ebenso beeindruckte die Entwicklung vom Laufen, Hören und Sehen bis ins fortgeschrittene Alter mittels schematischer Darstellung. Tipps zum Gedächtnistraining und Empfehlungen im Lebensstil für ein gesundes Gedächtnis mit dem Ansporn, Neues im Alter auszuprobieren und durch regelmässiges Wiederholen dranzubleiben, wurden den Teilnehmern abschliessend mit auf den Weg gegeben.



Präsidentin Barbara Chuck leitete in Brig die Generalversammlung vom forum60plus.



Neuropsychologin Dr. Katja Margelisch bei ihren Ausführungen zur Gedächtnisfitness bei den Mitgliedern vom Verein forum60plus.