

Als Seniorinnen ein glückliches, gesundes und erfülltes Leben führen



Anlässlich des 30. Nationalen Seniorentags organisierte das Gesundheitsteam der SND-Provinz Indonesien ein fröhliches Seminar für die älteren Schwestern. Das Thema „Als Seniorinnen ein glückliches, gesundes und sinnvolles Leben führen“, stand in Anlehnung an das Motto des Nationalen Seniorentags: „Gesunde und selbstbestimmte Senioren für ein goldenes Indonesien“.

Die Veranstaltung fand am Freitag, dem 22. Mai 2026, im Saal des Klosters Santa Bunda Maria in Pekalongan statt. Schon am Morgen war der Saal von der Herzlichkeit und Begeisterung der anwesenden älteren Schwestern erfüllt. Das Seminar begann mit einer Lectio Divina unter der Leitung von Sr. Laurensa, die die Schwestern einlud, über das Wort Gottes als Quelle der Kraft und Freude in ihren goldenen Jahren nachzudenken.

Im Anschluss an die Eröffnungsbetrachtung hielt die Provinzoberin ihre Ansprache und betonte, dass das Älterwerden kein Hindernis für ein produktives und glückliches Leben sei. Sie ermutigte die Schwestern, durch Glauben, Weisheit und Dienst weiterhin als inspirierende Vorbilder für künftige Generationen zu wirken.

Die Hauptrednerin, Dr. Fella Oktaria Dani, eine Allgemeinärztin aus dem Budi-Rahayu-Krankenhaus in Pekalongan, skizzierte drei wichtige Säulen für die Erhaltung der Gesundheit im Alter.

Erstens: Glück und Sinn: Der Herbst des Lebens ist eine Zeit, in der man die Freuden der Lebensreise ernten und die Ehrenkrone tragen kann. Pflegen Sie Ihr Glück durch herzliche Beziehungen innerhalb der Gemeinschaft, indem Sie emotionale Belastungen loslassen und den Tag mit Dankbarkeit beginnen.

Zweitens: Erhaltung der körperlichen Gesundheit: Zu den häufigen Gesundheitsproblemen bei älteren Menschen zählen Bluthochdruck, Diabetes, Gicht, Anämie und Osteoporose. Dr. Fella betonte, wie wichtig es ist, Medikamente wie verschrieben einzunehmen und regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen zu vereinbaren, um die Gesundheit zu erhalten.

Drittens: Eine gesunde und bewusste Ernährung: Pflanzliche Heilmittel und Nahrungsergänzungsmittel sollten mit Vorsicht angewendet werden. Dr. Fella riet dazu, vor der gleichzeitigen Einnahme von pflanzlichen Produkten und verschreibungspflichtigen Medikamenten ausschließlich Produkte zu verwenden, die bei der BPOM (Nationale Behörde für Arzneimittel- und Lebensmittelkontrolle) registriert sind.

Anschließend wurde die von Sr. Yolenta moderierte Frage-und-Antwort-Runde zu einem der spannendsten Teile des Seminars. Die Schwestern stellten begeistert Fragen zu Krankheiten und zur Auswahl von Lebensmitteln, die für ihren Gesundheitszustand geeignet sind.

Auf dem Programm standen außerdem Fitnessübungen für Senioren und Übungen gegen Bluthochdruck, die Freude bereiteten und gleichzeitig die körperliche Fitness förderten. Dies schuf eine Atmosphäre der Herzlichkeit und des Miteinanders.

Das Seminar endete mit Dankesworten, der Überreichung von Geschenken an die Referentinnen, einem Gruppenfoto und einem gemeinsamen Mittagessen, das alle genossen haben.