Rita Maeder-Kempf ist eine der Personen, die im Film vorkommen. Foto: zVg

«Falten» im Kino Cinepol

pc- Das Sinser Kino Cinepol zeigt die Dokumentation «Falten» – Eine Auseinandersetzung mit dem Älterwerden. Ein aktueller Schweizerfilm von Silvia Häselbarth Stolz. Gezeigt werden Personen aus der Region, die ihre Gedanken zum Älter-werden auf eindrückliche Art dem Publikum mitteilen.

Zum Film

Hinter ihren Falten verbirgt sich ein langes Leben. Ein Leben voller Glück, Leiden, Genuss und Verzicht. Der Malermeister Fredy Frey, die Lehrerin Ruth Frey, die Künstlerin Monica von Rosen, die Bewegungspädagogin Rita Maeder und der Trödler Urs Wydler blicken besinnlich und auch mit einem Schmunzeln zurück und erzählen uns, ob sie im Leben die waren, die sie sein wollten. Sie nehmen uns ein Stück mit auf ihren Lebensweg und schildern, was ihr Leben geprägt hat, was sie bereuen und was sie nie vergessen werden, wie sich ihr persönliches Alt sein anfühlt und warum es sich denn lohnt, alt zu werden.

Die Regisseurin wird auch älter

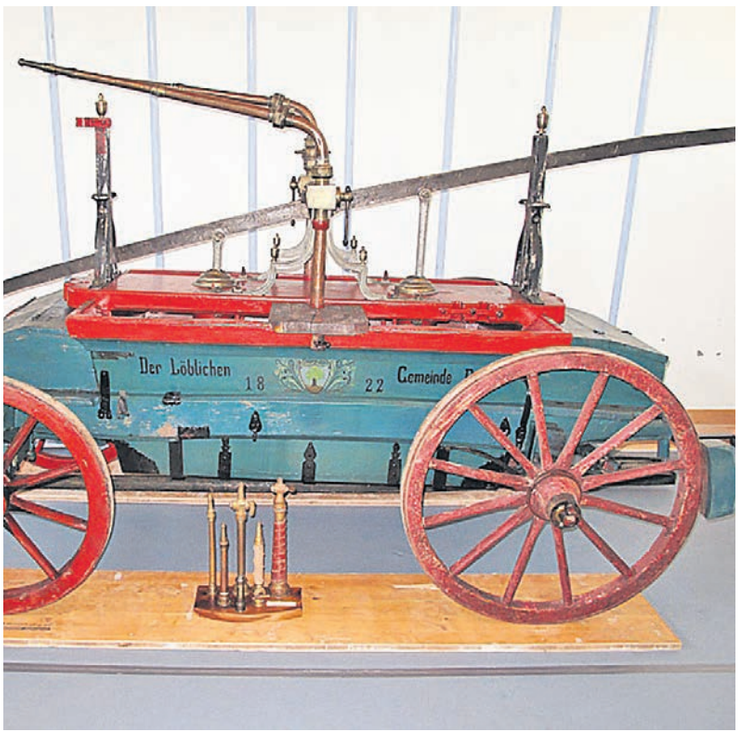
Auf die Frage, weshalb sie einen solchen Film realisierte, sagt Silvia Häselbarth Stolz dazu: «‹Falten› ist entstanden, weil ich mich persönlich mit dem Altsein und dem Altwerden auseinandersetze. Ich werde bald selbst 50 Jahre alt und habe Eltern, die langsam gegen die 80 Jahre gehen, was mich erschreckt, denn Eltern dürfen ja eigentlich nie altern. Zumindest dachte ich das bis anhin etwas naiv. Aber das Leben steht nicht still und die Jahre gehen vorbei, ob man dies nun so will oder nicht.»

Ticketverlosung

Der Film läuft am Dienstag, 23. Februar, um 18 Uhr im Kino Cinepol. Der «Anzeiger» verlost 3x2 Tickets. Senden Sie uns ein E-Mail mit dem Betreff «Falten» an wettbewerb@anzeigersins.ch. Die Gewinner werden umgehend informiert.

Willkommen zur Delegiertenversammlung HDSW in Bünzen

Der Feuerwehrverein Bünzen und das OK heissen die Delegierten, Funktionäre und Gäste in unserer schmucken und kleinen Oberfreiämter Gemeinde zur DV herzlich willkommen. Aus Anlass unseres 10-jährigen Bestehens dürfen wir am 3. September den 21. Handdruckspritzwettbewerb HDSW organisieren. Im Vorfeld zu diesem Anlass findet am Samstag, 27. Februar, in der Mehrzweckhalle Bünzen die ordentliche DV statt. Sehr gerne laden wir die Feuerwehrleute zu dieser Versammlung ein. Kommen Sie vorbei und überzeugen Sie sich von unserer Gastfreundschaft. *Für den Feuerwehrverein Bünzen: Alfred Strebel*



Der Feuerwehrverein Bünzen lädt zur Delegiertenversammlung. Foto: zVg

Publireportage

Vorsatz fürs 2016:
In diesem Jahr werde ich mich sportlich mehr betätigen!

topfit-swiss.ch...
...weil Gesundheit Alltag ist

Hast du dir diesen Vorsatz auch genommen, aber leider schon wieder ein bisschen verdrängt? Natürlich, die Fasnacht ist schuld daran, dass du dein Vorhaben, dich regelmässig zu bewegen, nicht durchgezogen hast.

Ausreden gibt es wie Sand am Meer, aber keine Angst: Jetzt gibt es 5 Tipps, wie du deinen Vorsatz fürs 2016 wieder aufgreifen kannst. Diese Tipps gelten für alle sportlichen Aktivitäten und nicht nur fürs Fitnessstudio.

Alleine trainieren ist langweilig und es ist niemand dabei der dich motiviert. Auch eine Ausrede ist alleine viel schneller gefunden und man lässt das Training sausen.

Tipp 1: Suche dir ein Trainingspartner oder -partnerin.

Dein Training soll wie ein wichtiger Termin geplant werden. An welchen Tagen, um welche Zeit und wie lange?

Tipp 2: Trage die Trainingseinheiten in deine Agenda ein!

Deine Trainingseinheiten sollten dir Vergnügen bereiten. Es bringt dir überhaupt nichts zu joggen, wenn du lieber schwimmen würdest!

Tipp 3: Finde eine sportliche Betätigung, die dir Spass macht! Vielleicht musst du zuerst einige ausprobieren.

Ein Training ohne ein Ziel macht auf die Dauer auch keinen Spass und die Motivation vergeht sehr schnell. Zum Beispiel: Am 1. Mai bin ich 2 Kilo leichter oder schaffe meine Jogging-Runde 5 Minuten schneller.

Tipp 4: Kleine erreichbare Ziele setzen und datieren!

Abwechslung macht das Leben süss und bringt oft mehr Erfolg. Anstatt immer und immer wieder die gleiche Runde zu joggen, beim Schwimmen immer den gleichen Schwimmstil zu schwimmen oder im Fitnessstudio immer die gleichen Übungen zu machen.

Tipp 5: Wechsel deine Trainingsmethoden oder frag deinen Fitnesstrainer nach einem neuen und somit auch attraktiveren Plan.

Was das Fitnessstudio betrifft, hilft dir das topfit-swiss.ch-Team gerne weiter. Wir sind spezialisiert auf kundenorientiertes, betreutes und abwechslungsreiches Training und freuen uns auf deinen Besuch. Weitere Informationen findest du unter www.topfit-swiss.ch.

topfit-swiss.ch
Luzernerstrasse 33, Sins, Telefon 041 788 00 85