

Jugendliche nehmen Platz im Landtag

Vaduz Der Jugendrat Liechtenstein wird am Samstag, 26. November, seine erste Jugendsession im Landtag durchführen. Jugendliche nehmen Platz an dem Ort, wo sonst Politiker über die Zukunft Liechtensteins entscheiden.

Zur ersten Jugendsession vom 26. November des Jugendrates Liechtenstein werden Jugendliche und junge Erwachsene aus ganz Liechtenstein eingeladen, sich mit einigen aktuellen Themen, welche momentan in der Liechtensteiner Politik auf dem Tapet stehen, auseinanderzusetzen. Von den Referaten über die Mitarbeit an Forderungen an die Politik bis hin zur Abstimmung, bildet das Programm eine einzigartige Möglichkeit, sich als jugendliche Person politisch zu äussern und Forderungen zu formulieren.

Der Ursprung der Jugendsession

Das Format der Jugendsession ist in der Schweiz nicht neu. Bereits viele Jugendparlamente, wie beispielsweise das Jugendparlament des Kantons St. Gallen, Appenzell Inner- und Ausserrhoden sowie das Jugendparlament Luzern führen seit vielen Jahren regelmässige Jugendsessionen durch.

Aufgrund der hohen Begeisterung der Jugendlichen in der Schweiz, an Jugendsessionen ihre Meinung kundzutun und diskutieren zu können, wird der Jugendrat Liechtenstein die erste Jugendsession in Liechtenstein ins Leben rufen. «Im Landtag, wo normalerweise nur die Abgeordneten Platz nehmen dürfen,

können Jugendliche einen Tag mitdebattieren und ihre Forderungen an die Politik stellen. Sie erhalten einen tiefen Einblick in die Abläufe und Funktionsweise der Politik», so Brian Haas, Präsident des Jugendrates Liechtenstein.

Vaterschaftsurlaub und die Direktwahl der Regierung

Die zentralen Themen der Jugendsession bilden die Berufsausbildung, der Vaterschaftsurlaub sowie die Direktwahl der Regierung. Zu diesen Themen wird es zu Beginn Inputreferate geben, bei denen sich die Jugendlichen ein Bild zu den jeweiligen Sachverhalten machen können. Neben mehreren Diskussionen sowie Gruppenarbeiten, in denen die Jugendlichen Verbesserungsvorschläge für das Plenum ausarbeiten können, kommt es am Schluss zu den Abstimmungen. Anschliessend sollen die formulierten Forderungen an die Politik übergeben werden.

Anmeldungen bereits möglich

Da die Teilnehmeranzahl beschränkt ist, werden die Interessenten gebeten, sich so früh wie möglich beim Verein Jugendrat in Liechtenstein anzumelden. Anmeldungen werden über www.jugendrat.li/jugendsession



Der Vorstand des Jugendrates Liechtenstein mit Präsident Brian Haas (2. v. r.).

Bild: pd

oder über E-Mail an info@jugendrat.li entgegen genommen.

Eine Teilnahme ist kostenlos. Alle weiteren Informationen finden

sich auf der Webseite des Jugendrates.

Die Veranstaltung wird ermöglicht durch das EU-Programm Erasmus+, den Kinder- und Jugendbeirat, dem Dachverband Schweizer Jugendparlamente sowie durch die Unterstützung des Parlamentsdienstes. (pd)

Kontakt Jugendrat Liechtenstein

Der Jugendrat Liechtenstein ist eine Plattform für junge Erwachsene zwischen 15 und 28 Jahren, welche sich für politische Themen interessieren und einsetzen möchten. Der Verein wurde durch die beiden Initiatoren Brian Haas und Florian Ramos mit ihren Mitgründern Ende 2012 gegründet. Dieser bezweckt die Teilnahme von Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Liechtenstein am politischen Prozess zu verbessern und die politische Bildung zu fördern. Ausserdem setzt sich der Jugendrat zum Ziel, die jungen Erwachsenen neutral auf das Wählen vorzubereiten sowie diese zur Stimmabgabe zu bewegen. Bekannt wurde der Jugendrat vor allem durch sein Projekt «easyvote», welches bei den Wahlen 2013 sowie 2015 zum Einsatz kam.

Mehr Informationen

Im Internet unter www.jugendrat.li

ANZEIGE

Kräftig und schmerzfrei ins Alter

Aktiv Mit zunehmendem Alter nehmen auch körperliche Beschwerden zu: Steife Gliedmassen beim Aufstehen, Rückenschmerzen sowie Beschwerden in Schulter-, Knie- oder Hüftgelenken sind deutliche Anzeichen dafür, dass sich der Körper verändert.

Weshalb werden wir im Alter unbeweglicher und verlieren an Kraft und Elastizität? Bewegungsarmut und der damit verbundene Muskelrückgang gehören heute zu den häufigsten Ursachen für Beschwerden im Alter. Werden Muskeln nicht regelmässig «aktiviert», bilden sie sich langsam aber stetig zurück. Interessant ist hierbei die Tatsache, dass rund zwei Drittel aller Gelenksarthrosen nicht durch Überbelastung, sondern durch Unterbelastung verursacht werden. Das bedeutet: Wenn der Körper mit zunehmendem Alter an Kraft verliert und Schmerzen zunehmen, liegt dies daran, dass wir ihn zu wenig belasten, nicht daran, dass wir den Körper zu viel belasten.

Kräftig und vital ins Alter

Ein Mangel an adäquater Bewegung im Alter trägt auch dazu bei, dass der Körper die Fähigkeit verliert, Wasser ins Gewebe aufzunehmen oder entsprechend auszutauschen. Aufgrund der verminderten Zug- und Druckbelastungen sinkt die Belastbarkeit im Gewebe. Die bereits geschwächte Muskulatur kann nun nicht mehr gleich viel Belastung absorbieren und gibt diese an Knochen und Gelenke ab. Es folgen zunehmend Reizungen und degenerative Prozesse in Knochen, Sehnen und Gelenken. Dies kann wiederum zu Krankheiten wie Arthrose oder Osteoporose führen. In der Folge leidet die Selbstständigkeit im Alltag und Aufgaben wie Treppen-



Regelmässige Bewegung im Alter stärkt die Muskulatur und hilft Schmerzen zu lindern.

Bild: iStock

steigen oder zu Fuss einkaufen gehen werden zunehmend zu Hindernissen.

Durch eine gezielte Kräftigung kann ein frühzeitiger Abbau

von Muskulatur verhindert werden, was sich auch positiv auf Knochen, Sehnen und Gelenke auswirkt. Es ist von Vorteil, sich in jungen Jahren eine gute mus-

kuläre Basis zu schaffen. Doch auch wer spät startet, kann viel erreichen: Studien haben nachgewiesen, dass auch Personen, die erst im hohen Alter mit einem

Kräftigungstraining beginnen, dem Muskelrückgang entgegenwirken können. Die damit verbundenen Vorteile sind vielfältig: Mehr Kraft und Beweglichkeit be-

deuten weniger Schmerzen, mehr Selbstständigkeit und letztlich eine höhere Lebensqualität.

Factory Loft Fitness & Reha AG möchte mit dem Projekt «Kräftig ins Alter» genau hier ansetzen. In Zusammenarbeit mit der fisio.li veranstaltet Factory Loft einen kostenlosen Vortrag zum Thema.

Physiotherapeut Thomas Sax wird die Zusammenhänge genau erläutern und Möglichkeiten aufzeigen, Selbstständigkeit und Mobilität bis ins hohe Alter zu erhalten. Interessierte melden sich bitte per Telefon oder E-Mail an, die Teilnehmerzahl ist begrenzt. (pd)

Vortrag: «Kräftig ins Alter» im Factory Loft

Die Informationsveranstaltung findet an zwei Nachmittagen statt: **Mittwoch, 19. Oktober** sowie **Mittwoch, 26. Oktober** jeweils von 14 bis 15 Uhr. Der Eintritt ist frei.

info@factory-loft.li
Tel: +423 392 16 49, Factory Loft AG, Austrasse 3, Triesen.

factory loft
fitness & reha ag
9495 Triesen · www.factory-loft.li