

Referat fra møte i Lillehammer Rotaryklubb

Møtetidspunkt	Tirsdag 22. mai 2012 kl 1900.
Møtested	Rica Victoria Hotel
Møteleder	President Halvor Høystad
Gjester	Einar Henriksen fra Mesna Rotary Klubb
Tre minutter	Margit Bjugstad om inntrykk fra Rotary Convention i Bangkok
Annet	17 medlemmer til stede.
Hovedtema	Om aldring og Alzheimer
Foredragsholder	Forskningsleder Geir Selbæk
Kort om foredraget	<p>Foredragsholderen er ansatt ved Nasjonalt kompetansesenter for aldring og helse i Akershus, men har en deltidsstilling i vårt fylke,</p> <p>Han ga en interessant orintering om den kommende eldrebølgen.</p> <p>Det vil bli en omsorgsmessig utfordring for fedrelandet fordi vi nå lever lengre enn før og demensfrekvensen øker med alderen. Ca 40 % av alle over 85 har demensplager, Omhukkommelse og aldring sa Geir Selbæk at i eldre år « husker mindre raskt enn i ungdommen, men man har flere grenser å huske i». Så gikk over til å fortelle om Alzheimers sykdom som først ble beskrevet for ca100 år siden, av den tyske legen Alois Alzheimer. I forhold til denne sykdommen kan fysisk, mental og sosial trening virke forebyggende, mens stress, tap av kjønnshormoner og sykdom kan virke uheldig. Et kosthold med mye fisk, fiskeolje, antioksidanter, moderate mengder vin og litt mørk sjokolade kan også bidra til å motvirke demens. Et meget interessant foredrag.</p>
Referent	Arne Edsberg