



VICINO LUZERN

In unserem Quartier alt werden

Vicino wirkt...

Humor als Ressource im Alter

Humor begleitet uns durchs ganze Leben – doch seine Bedeutung verändert sich. Gerade im Alter wird er zu einer wichtigen Quelle für Wohlbefinden, Gesundheit und soziale Teilhabe.

Im Vicino Würzenbach durften wir vor einiger Zeit dazu Marcel Schuler, Sozialarbeiter, Humorberater und Clown, begrüßen. Er zeigte eindrücklich, wie Humor im Alltag Kraft geben kann. Es entstand ein lebendiger Austausch – und natürlich wurde viel gelacht. Praktische Alltagsübungen und eine kleine rote Nase erinnern uns nun daran, den Humor auch im Alltag nicht zu vergessen.

Humor hilft, die Selbsthilfe zu stärken und die Gesundheitskompetenz zu fördern. Lachen fördert das Wohlbefinden und trägt zu mentaler Gesundheit bei.

