

Gemeinsam mit den Generationen 60+

vielfALT

In der Haut einer Seniorin

GESTÄNDNIS. Jenseits der Sechzig sieht man sich plötzlich mit neuen Lebenswirklichkeiten konfrontiert. Jeder meistert die damit verbundenen Herausforderungen auf seine eigene Art. Alle haben aber dasselbe Ziel: gesund und zufrieden älter werden.

Sieben Uhr morgens. Ich öffne ein Auge und stelle zufrieden fest, dass ich nicht ins Büro muss. Eine Stunde lang gemütlich im Bett Online-Zeitungen lesen und meinen Kaffee schlürfen. Meine rechte Hüfte erinnert mich dann aber jäh daran, dass ich älter werde. Aua! Es zwickt beim Aufstehen. Zeit also für eine Selbstmassage und ein paar Lu-Jong-Übungen. Herr Lafayette miaut und will nach draussen, das Telefon klingelt und so bleibt Lu-Jong wieder einmal nur ein guter Vorsatz.

Körper und Geist

Ich muss wirklich mehr Disziplin an den Tag legen. Seit ich 60 bin, hat sich hauptsächlich eines geändert: Ich mache mir nämlich mehr Gedanken darüber, wie ich meinen Tag strukturiere und mich um meine Gesundheit kümmere. Sich bewegen, mobil bleiben und Gleichgewicht beibehalten – kurz, fit alt werden – ist mir, wie den meisten Seniorinnen und Senioren, sehr wichtig. Deshalb gehe ich inzwischen häufiger zu Fuss. Ich stelle mein Auto 500 m vom Treffpunkt entfernt ab, achte darauf, genügend Wasser zu trinken, und halte mich bei Süßem zurück (naja, ich probiere es zumindest). Vor allem nicht in die intellektuelle Wüste abtauchen. Deshalb gilt: lesen, Filme schauen, neue Musik hören, spielerisch eine neue Sprache über eine App lernen oder einen Kurs besuchen. Stets über aktuelle Ereignisse und Entwicklungen, Fortschritte und Veränderungen in der Gesellschaft informiert bleiben. Offen sein, mit jungen Menschen diskutieren und versuchen, bestimmte Tendenzen zu verstehen, die mich auf den ersten Blick irritieren. Meine Freunde nicht vergessen. Der Nachbarin ein Lächeln schenken. Meine Liebsten in den Arm nehmen. Nicht zu einer grantigen alten Frau werden.

In der vielfALT-Ausgabe vom August 2023 forderte Pasqualina Perrig-Chiello, emeritierte Professorin für Entwicklungspsychologie und Vizepräsidentin der Seniorenuni Bern, die Pensionäre dazu auf, sich weiterzubilden. «Bildung im Allgemeinen, egal welcher Art, ist einer der grossen Prädiktoren für die Lebenserwartung. Lernen hilft, die körperlichen und geistigen Fähigkeiten zu erhalten, die Selbstbestimmung zu bewahren und demenzielle Erkrankungen hinauszuzögern. Es ist nie zu spät, sich Bildung und Wissen anzueignen.» Ausserdem erinnerte sie uns an Folgendes: «Alle sozialen Interaktionen sind gut, um gesünder alt zu werden! [...] Lesen, Tanzen, Singen, Musizieren oder Rhythmik – das ist Nahrung für das Gehirn!»

Jean-Luc ist 77 Jahre alt und leidet an Parkinson. «Meine tägliche Herausforderung? Zuversichtlich bleiben. Jeden Tag versuchen, ein oder zwei Dinge zu finden, an denen ich mich erfreuen kann. Die schönen Augenblicke geniessen, die das Leben mir noch bietet.» Positives Denken lässt sich im Übrigen trainieren. Fast so, als wäre es ein Muskel. Ein Sonnenstrahl, ein Lächeln und schon ist das Leben wieder etwas leichter.

Sichtbar bleiben

Beim 67-jährigen Gastronomen Patrice dauerte es drei Jahre – so lange – wie eine Lehre, wie er selber anführt – bis er sich an das neue Leben im Ruhestand gewöhnte. «Um vom Apéro um 11 Uhr und 18 Uhr loszukommen. Kurz gesagt, um meine Gewohnheiten zu ändern und meinen Tag so zu gestalten, dass ich nicht nur vor dem Fernseher herumhänge.» Der ehemalige, sehr dynamische Wirt hatte plötzlich das Gefühl, nutzlos geworden zu sein. «Ich fragte mich: Wozu soll ich noch rausgehen,



Bild: AdobeStock

wenn mich doch die Gesellschaft eh nicht mehr wahrnimmt?» Zum Glück änderte sich das nach «dieser Lehre». «Ich musste mir einen Ruck geben, um auf andere zuzugehen. Heute lebe ich wieder und bin mir bewusst, dass ich eine Rolle zu spielen habe.»

Noëlle, die mit 70 Jahren noch als Selbstständigerwerbende arbeitet, stellte fest, wie wichtig ein gepflegtes Erscheinungsbild ist, um bei ihren jüngeren Mitarbeitenden und der Kundschaft glaubwürdig zu bleiben. «Ich wähle meine Kleidung bewusst aus, trage Make-up und unterzog mich der ästhetischen Medizin. Wissen Sie, in der Geschäftswelt sind Falten ein Karrierekiller. Sogar bei Männern.»

Nicht mehr wahrgenommen zu werden ist das Schicksal vieler älterer Menschen. So wird es schwierig, die Aufmerksamkeit der Bedienung in einem Café zu bekommen oder in einer öffentlichen Diskussion Gehör zu finden. Ein bisschen so, als würden die Falten und anderen Zeichen der

Zeit uns unsichtbar machen. Es ist an uns, aktiv zu werden. Wie Pasqualina Perrig-Chiello richtig schreibt, ist es eine individuelle Aufgabe, negative Bilder des Alters zu bekämpfen, aber auch eine gesellschaftliche Verantwortung, mit diesen Vorurteilen gegen das Alter aufzuhören. Die grösste Herausforderung besteht jedoch darin, zu erkennen und zu akzeptieren, dass man von nun an zur älteren Generation gehört. An der Foire du Valais ist jeweils der Montag den 60+ gewidmet. Verschiedene Animationen und Herausforderungen erwarten uns am 30. September in Martinach. Ausserdem haben die Jüngeren die Möglichkeit, einmal in die Rolle älterer Menschen zu schlüpfen. Also dann, nichts wie los!

France Massy

Nächste Publikation
29. Oktober Walliser Bote:
Achtung Betrug!

Ein grooviger Montag für die 60+

Präsentiert von Pro Senectute Valais-Wallis und der Kantonalen Koordinationsstelle zu Gunsten der Generationen 60+

Seit vielen Jahren ist der Montag an der Foire du Valais traditions-gemäss DER Tag der 60+. Dann nehmen die Seniorinnen und Senioren das CERM in Martinach in Beschlag, um gemeinsam gesellige Momente zu verbringen. Pro Senectute Valais-Wallis, die Kantonale Koordinationsstelle zu Gunsten der Generationen 60+ und die Gesundheitsförderung

Wallis haben sich zusammengeschlossen und ein spannendes und tolles Programm für die reiferen Jahrgänge auf die Beine gestellt. Der Montag verspricht also, groovig zu werden.

Zwei Räume und ein Programm für die älteren Semester

Den Auftakt der Festivitäten bildet ein Konzert der Blaskapelle «Les Gars du Rhône» (dt. die Rhone-Jungs) im Espace Live. Trotz eines Durchschnittsalters von 78 Jahren sind die Musiker voller Energie und wissen genau, wie sie das Pu-

blikum mitreissen können. Versprochen, es wird swingen! Platz für Gleichgewichtsübungen zu Musik mit der Gesundheitsförderung Wallis! Danach punktet DJ Linda Rao mit ihrer Seniorendisco bei den Seniorinnen und Senioren. Überraschende Erfrischungen gibt es zwischendurch an der Wasserbar «Sens»eau» der Stiftung Senso5. Zusätzlich zum Programm des Kultur- und Freizeitzentrums von Martinach (CLCM) heisst es ab dem Vormittag im Espace Tribus «Bühne frei für Herausforderungen»: Fragen zu den Generationen

60+ beantworten, Geruchssinn oder Gleichgewicht testen. Am Nachmittag wird die Blaskapelle «Les Gars du Rhône» ein weiteres Mal im Espace Tribus auftreten. Die Foire du Valais steht dieses Jahr ganz im Zeichen des «Spiels». Ziel ist es, das Spielerische sowie das Miteinander und den Austausch zwischen den Generationen in den Vordergrund zu stellen. Die Partner, die diesen Tag gestalten, legen grossen Wert auf diese Themen und laden die Seniorinnen und Senioren ein, sich aktiv an diesem abwechslungsreichen Programm zu beteiligen.

«Was ist die Blüte des Alters, wenn nicht eine Rose, die im Herbst erblüht?»

Josiane Coejimans

ZEITGESCHEHEN

Ein grooviger Montag für die 60+

Präsentiert von Pro Senectute Valais-Wallis und der Kantonalen Koordinationsstelle zu Gunsten der Generationen 60+

Foire du Valais – Martinach Programm 30.09.2024

Programm Espace Live

13.30–13.40 Uhr
Begrüssung Staatsrat Mathias Reynard
13.40–14.15 Uhr
Blaskapelle «Gars du Rhone»
14.30–15.15 Uhr
Gleichgewichtstraining – Gesundheitsförderung Wallis – musikalisch untermalt
15.15–16.45 Uhr
Disco mit Linda Rao

Programm Espace Tribus

09.00–11.00 Uhr
Street-Art-Show – Lucy and Lucky Loop
11.00–12.00 Uhr
Herausforderung: Testen Sie Ihren Geruchssinn und Ihr Gleichgewicht
13.30–15.00 Uhr
Street-Art-Show – Lucy and Lucky Loop
15.00–16.00 Uhr
Herausforderung: Testen Sie Ihren Geruchssinn und Ihr Gleichgewicht
16.00–17.00 Uhr
Blaskapelle «Gars du Rhone»

Uni60+: Neugier kennt kein Alter!

Die Online-Seniorenuniversität der FernUni Schweiz

Das neue Programm 2024/2025 ist da
Das neue Programm 2024/2025 der Uni60+ bietet vom 3. Oktober 2024 bis 17. Juni 2025 Veranstaltungen zu aktuellen Forschungsthemen aus den Bereichen Physik, Geschichte, Recht, Psychologie und Medizin an.

Öffentlich – kostenlos – online

Die Uni60+ ist ein Angebot für Menschen ab 60 Jahren und alle Interessierten. Das Programm besteht vorwiegend aus Online-Vorträgen zu aktuellen Themen aus Forschung und Gesellschaft, welche kostenlos besucht werden können. Vereinzelt finden Workshops und Exkursionen vor Ort statt.

Keine Angst vor der Online-Teilnahme

Es werden Einführungsveranstaltungen für das Computerprogramm Zoom am Hochschulcampus in Brig angeboten. Das erste technische Atelier findet am 3. Oktober 2024 statt.
Programm und Anmeldung:
www.fernuni.ch/uni60plus

Urban-Training in Visp

Nutzen Sie die Gelegenheit, sich fit zu halten und gleichzeitig die Stadt zu erkunden: Ab dem 10. Oktober beginnt der Urban-Training-Kurs von Pro Senectute Valais-Wallis. Erleben Sie, wie städtische Einrichtungen wie Bänke, Treppen und Mauern effektiv in Ihr Training integriert werden können.
Kosten: CHF 60.00 für 4 Lektionen
Anmeldung beim Sekretariat Visp
Tel. 027 948 48 50.

PARTNER