

Psinfo



Geistig fit im Alter

2/2024

Mobilität und Gedächtnis

Der grosse Einfluss
von Aktivitäten auf
das Wohlbefinden
Seiten 2 bis 5

Von Aerobic bis Vorsorge

Der Vielfalt des Alters
mit dem Kursangebot
gerecht werden
Seiten 6 bis 9

Bildung bis ins hohe Alter

Die Charta «Bildung 65+»
setzt sich für lebens-
langes Lernen ein
Seite 10



*Sonya Kuchen, Mitglied der
Geschäftsleitung, Leiterin
Koordination & Fachsupport
Pro Senectute Schweiz*

Die Verbesserung der Lebensqualität von Seniorinnen und Senioren ist für uns seit jeher ein grosses Anliegen. Pro Senectute engagiert sich seit den 1950er-Jahren, kurz nachdem die Alters- und Hinterlassenenversicherung (AHV) eingeführt worden ist, dafür.

Wir möchten, dass ältere Menschen so lange wie möglich zu Hause bleiben können und dabei eine hohe Lebensqualität behalten können. Unsere vielfältigen Kurse unterstützen dabei, sowohl körperlich als auch geistig fit zu bleiben. Sie sind für alle zugänglich und bezahlbar. Eine Voraussetzung, die ein wichtiger Erfolgsfaktor ist.

Angebote, die Menschen mit ganz unterschiedlichen Lebensgeschichten und Herkunftten zusammenbringen, haben positive Effekte auf die Lebensqualität. Die Möglichkeit, aktiv mitzumachen und sich sozial neu zu vernetzen, fördert die physische und psychische Fitness.

Im letzten Jahr durften wir über 439 000 Kursteilnehmende bei uns begrüßen. Die aktuelle Ausgabe des Psinfo beschäftigt sich mit dieser Entwicklung.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen bei der Lektüre.

Ein aktives Leben im Alter beflügelt das Wohlbefinden

Freizeitaktivitäten spielen gemäss einer neuen Erhebung von Pro Senectute eine entscheidende Rolle für das Wohlbefinden und die Lebensqualität im Alter. Der vierte Teilbericht des Nationalen Altersmonitors zeigt, dass ein aktives Leben einen wichtigen Beitrag leistet, um die Gedächtnisleistung älterer Menschen zu erhalten.

Von Alisha Behre und Tatjana Kistler, Pro Senectute Schweiz

Körperliche, kulturelle, soziale und intellektuelle Freizeitaktivitäten spielen eine entscheidende Rolle für das individuelle Wohlbefinden und die Lebensqualität. Sei es die aktive Teilnahme im Sportverein, der regelmässige Konzertbesuch oder das gemeinsame Kartenspiel mit Freunden: Freizeitaktivitäten prägen die Identität von Seniorinnen und Senioren. Sie sind im Alter weit verbreitet und weisen oft eine Beständigkeit über das gesamte Leben hinweg auf. Wer in jungen Jahren aktiv war, ist dies meist im Alter weiterhin. Dies bestätigen die jüngsten Resultate des Nationalen Altersmonitors von Pro Senectute Schweiz.

Aktiv in jungen Jahren, mental in guter Verfassung im Alter

Der Bericht verdeutlicht auch, dass die kognitive Leistungsfähigkeit mit den Aktivitäten in der ersten Lebenshälfte und den aktuellen Freizeitaktivitäten in Zusammenhang steht. «Personen, die in der ersten Lebenshälfte physisch, sozial oder intellektuell aktiv waren, wiesen eine bessere kognitive Leistungsfähigkeit auf als solche, die in dieser Hinsicht passiver waren», erklärt Alexander Widmer, Geschäftsleitungsmitglied und Studienverantwortlicher bei Pro Senectute Schweiz. Dieses Muster stütze die These, dass körperliche, soziale und intellektuelle Aktivitäten dazu beitragen, die kognitive Leistungsfähigkeit im Alter zu stärken oder deren Rückgang hinauszuzögern. Unter kognitive Leistungsfähigkeit fallen verschiedene Funktionen wie beispielsweise die Gedächtnisleistung, das Sprach- oder das Verständnisvermögen. «Der Erhalt dieser Fähigkeit ist zentral», so Widmer, denn «sie ist für Pro Senectute eine Grundvoraussetzung für ein selbstbestimmtes Alter.»

Aktiv ist nicht gleich aktiv

Ein Grossteil der Seniorinnen und Senioren, die in der ersten Lebenshälfte körperlich, sozial und intellektuell aktiv waren, übt die Aktivitäten gemäss den dem Altersmonitor zugrunde liegenden Befragungen im Alter weiterhin aus. Zudem gehen viele, die in der ersten Lebenshälfte nicht aktiv waren, im Alter den Aktivitäten der drei Dimensionen in hohem Ausmass nach. Eine Abnahme zeigt sich allerdings bei der kulturellen Aktivität: Nur ein Viertel der früher kulturell Aktiven ist dies auch im Alter.



«Auch wenn die Freude an den Aktivitäten bei unseren Kursen im Vordergrund steht, leisten sie auch einen wichtigen präventiven Beitrag für ein Älterwerden bei guter körperlicher und kognitiver Gesundheit.»

Alexander Widmer, Studienverantwortlicher und Mitglied der Geschäftsleitung von Pro Senectute Schweiz

Lebenslanges Lernen hört im Alter nicht auf

Die Förderung von Freizeitaktivitäten in der ersten Lebenshälfte – vor allem auch bei Kindern und Jugendlichen und insbesondere bei Übergängen, zum Beispiel von der Schule ins Berufsleben – legt demnach einen wichtigen Grundstein für weitere Aktivitäten im späteren Lebensverlauf. Aber auch im Alter sollten Freizeitaktivitäten weiterhin gefördert werden. «Das bestärkt uns darin, weiter in unser Kursangebot zu investieren und

uns auch politisch für die Förderung des lebenslangen Lernens einzusetzen, damit Seniorinnen und Senioren bis ins hohe Alter neue Kontakte knüpfen und neue Kompetenzen erwerben können», betont Alexander Widmer.



Zu den Teilberichten des Altersmonitors:



Es ist nie zu spät, aktiv zu werden

Verschiedene Statistiken und Studien belegen die positiven Auswirkungen eines aktiven Alltags im Alter auf die psychische wie auch physische Gesundheit. Die wichtigsten Kennzahlen für die ältere Schweizer Bevölkerung im Überblick.

Von *Eliane Müller* und *Tatjana Kistler*, Pro Senectute Schweiz

2022 betrug in der Schweiz die Lebenserwartung bei der Geburt bei den Männern 81,6 Jahre und bei den Frauen 85,4 Jahre. Allgemein wird der eigene Gesundheitszustand von einem sehr grossen Teil der Bevölkerung als gut bis sehr gut eingeschätzt. Dieser Anteil sinkt jedoch mit zunehmendem Alter. Rund die Hälfte der Frauen und Männer über 65 Jahren leidet zudem unter einem dauerhaften Gesundheitsproblem. Dies führt jedoch nur bei einem sehr kleinen Teil zu einer starken Einschränkung in den alltäglichen Aktivitäten.

Anzahl Jahre bei guter Gesundheit nimmt zu

Der Anteil älterer Personen, die aufgrund solcher Einschränkungen Schwierigkeiten oder Unterstützungsbedarf haben, war in den letzten Jahren leicht rück-

läufig. Daher ist auch die Lebenserwartung mit Beeinträchtigung in der Schweiz stabil oder sogar leicht abnehmend – und die Lebenserwartung ohne Beeinträchtigung steigend. Die Lebenserwartung bei guter Gesundheit bei Geburt lag 2022 bei 70,7 Jahren für Männer und bei 71,1 Jahren für Frauen. Der Prozentanteil der Restlebenserwartung ohne schwere Beeinträchtigungen blieb jeweils ungefähr gleich, durch die allgemein steigende Lebenserwartung steigt jedoch auch die Anzahl Jahre bei guter Gesundheit.

Beschäftigung hat verschiedene positive Effekte

Körperliche Aktivitäten spielen eine entscheidende Rolle, um die Gesundheit zu erhalten und Krankheiten vorzubeugen, sowohl physisch als auch psychisch. Auch geistige Aktivitäten haben einen bedeutenden Einfluss auf die Gesundheit, insbesondere auf das psychische Wohlbefinden und die langfristige funktionale Gesundheit. Sportliche sowie geistige Aktivität wirkt sich positiv auf die kognitive Leistungsfähigkeit aus und steigert die Lebensqualität und -zufriedenheit. Darüber hinaus hilft regelmässige Bewegung, den Schlaf zu verbessern, was wiederum einen positiven Effekt auf die Gesundheit und die allgemeine Leistungsfähigkeit hat. Untersuchungen haben gezeigt, dass körperliche Aktivitäten auch dazu beitragen können, depressive Symptome zu lindern oder zu verzögern, was wiederum die funktionale Gesundheit und die kognitiven Fähigkeiten vor einer Verschlechterung oder Abnahme schützt.

Es ist nie zu spät, aktiv(er) zu werden

Eine weitere wichtige Erkenntnis ist, dass körperlich aktive Menschen weniger schnell auf fremde Unterstützung angewiesen sind als weniger aktive Personen. Dies kann dazu beitragen, finanzielle Belastungen durch Pflegekosten zu reduzieren und damit vor finanzieller Vulnerabilität zu schützen. Selbst bei bereits vulnerablen Personen können regelmässige körperliche Aktivitäten noch einen positiven Einfluss auf die körperliche Funktionsfähigkeit haben, was ihre Unabhängigkeit unterstützt und ihre Lebensqualität verbessert. Dasselbe gilt auch für Gedächtnistraining, welches durch die Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten ebenfalls eine Pflegebedürftigkeit hinauszögern oder verhindern kann.

Es ist auch wichtig anzumerken, dass Bildung einen entscheidenden Einfluss auf das Gesundheitsverhalten hat. Personen



Japan – das Land der Langlebigkeit

Wie die meisten Industrieländer hat auch Japan eine niedrige Geburtenrate und eine umgekehrte Alterspyramide. Allerdings verhindert ein restriktiver Kurs bei der Einwanderungspolitik eine Korrektur oder zumindest Abschwächung, wie sie in anderen Ländern der Fall ist. 2021 waren in Japan 27 Prozent der Bevölkerung über 65 Jahre alt, in der Schweiz waren es 18,4 Prozent. Bis 2060 wird sich dieser Anteil in Japan voraussichtlich fast verdoppeln. Gleichzeitig wird bis 2065 mit einem Bevölkerungsrückgang von circa 30 Prozent gerechnet. In Sachen Lebenszeit ohne körperliche Einschränkungen ist Japan Spitzenreiter. Auch die Lebenserwartung zählt zu den höchsten der Welt. Dazu trägt auch der hohe Stellenwert der lebenslangen Beschäftigung, zusammen mit einer gesunden Ernährung, bei.

mit höherer Bildung neigen dazu, gesundheitsfördernde Verhaltensweisen beizubehalten, einschliesslich regelmässiger körperlicher und geistiger Aktivität. Diese Erkenntnisse betonen die Bedeutung eines ganzheitlichen Ansatzes zur Gesundheitsförderung, der sowohl körperliche als auch geistige Aktivitäten umfasst und zugänglich für alle Bildungsgruppen ist.

Niederschwellig, gesellig, für jedes Niveau offen

Seit mehr als 50 Jahren bietet Pro Senectute ein breites Aktivitätenangebot für Personen über 65 Jahren an. «Unser Ziel ist es, für jede Seniorin und jeden Senior ein passendes Angebot zur Verfügung zu stellen», erklärt Vincent Brügger, der bei Pro Senectute Schweiz für das Kurswesen zuständig zeichnet. Die Kurse, so der Anspruch Brüggers, sollen niederschwellig sein und allen älteren Menschen offenstehen: «Wir wollen einen Ort der Geselligkeit bieten, Mut machen, Neues zu probieren oder Fähigkeiten von früher zu reakti-

vieren», ergänzt der Fachmann. Die Anstrengungen der 24 kantonalen und interkantonalen Pro Senectute Organisationen haben im vergangenen Jahr dazu geführt, dass 439 000 Seniorinnen und Senioren in allen Landesteilen aktiv waren und neue Kontakte knüpfen konnten. Dies entspricht einer Zunahme von zehn Prozent gegenüber dem bereits erfreulichen Jahr 2022. «Dieses grosse Interesse an Aktivitäten widerlegt ein oft zitiertes Klischee, dass ältere Menschen zu wenig sportlich sind und ihre Neugier auf Neues verlieren», zeigt sich Brügger erfreut. So sind Herr und Frau Schweizer im Alter zwischen 65 und 74 Jahren bereits seit 2024 gemäss mehreren Studien genauso sportlich wie Menschen im Alter zwischen 15 und 24 Jahren – Tendenz steigend. «Das freut uns und spornt uns gleichermassen an, der älteren Bevölkerung ein vielseitiges Bewegungsangebot anzubieten, das allen Bedürfnissen und physischen Voraussetzungen gerecht wird. Denn schliesslich kann in jedem Alter noch mit einer Sportart begonnen werden. Oder vielleicht einmal etwas ganz anderes versuchen?»

Drei Fragen an ...

Prof. em. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello spezialisierte sich als Entwicklungspsychologin und Psychotherapeutin auf das mittlere und höhere Lebensalter. Im Interview betont sie den Stellenwert des lebenslangen Lernens.

Wie wichtig sind Kursangebote für das Wohlergehen der älteren Bevölkerung?

Pasqualina Perrig-Chiello: Bildung und lebenslanges Lernen haben eine entscheidende Bedeutung für Wohlbefinden und Gesundheit älterer Menschen. Die Forschung zeigt: Ältere Menschen, die sich fortbilden, haben höhere Zufriedenheitswerte, sind gesünder, haben mehr soziale Partizipationsmöglichkeiten und mehr Einsatzmöglichkeiten für die Zivilgesellschaft.



Welche Kriterien muss ein guter Kurs für ältere Menschen in Ihren Augen erfüllen?

In erster Linie zählen nachweislich folgende Kriterien: Neben Bewegung und Spielen sind Vorträge und Exkursionen gefragt zu Themen aus Gesundheit, Kultur, Geschichte, Umwelt. Zudem sind Möglichkeiten zum sozialen Austausch

zentral. Schliesslich sollte der Veranstaltungsort gut erreichbar sein, zeitlich stimmen – wenig beliebt ist der Abend – und die Angebote müssen erschwinglich sein. Kurse sollten also die Bedürfnisse älterer Menschen berücksichtigen, aber auch neue Impulse bringen, Interesse und Neugier wecken – etwa für zentrale Themen der Lebensbewältigung wie die Digitalisierung.

Welche Personen sollten sich im Alter unbedingt überlegen, sich einem Kurs anzuschliessen? Anders gefragt: Wer kann besonders profitieren?

Im Grunde alle Menschen im Alter, denn Wissen veraltet schnell und damit auch viel Wissen, das das Leben leichter bewältigbar macht. Aufgrund der grossen Ungleichheiten bezüglich Bildung im Alter wären aber folgende Zielgruppen besonders auf gute und erschwingliche Kursangebote angewiesen: Alleinstehende, finanziell schlechtergestellte, hochaltrige Frauen, denn sie hatten

schlechte Bildungschancen in ihrem Leben, sowie Menschen in ländlichen Regionen.

Weshalb ist das lebenslange Lernen auch im Alter wichtig?

Lebenslanges Lernen ist eine Notwendigkeit aufgrund der immer kürzeren Halbwertszeit des Wissens. Die zunehmende Digitalisierung und der rasche technologische Wandel verändern immer mehr Lebensbereiche grundlegend. Wir müssen ein Leben lang am Ball bleiben, sonst werden wir abgehängt. Und ganz wichtig: Wir sind ein ganzes Leben lang lernfähig. Neuronale Verbindungen werden über das ganze Leben geformt, vorausgesetzt, dass das Gehirn konstant stimuliert wird. Es funktioniert wie so vieles nach dem Prinzip «Use it or lose it», also «Nutze oder verliere es».

Weitere Informationen:





Im Generationentandem die Welt des Internets erkunden: Einblick in ein «Cyberthé» (Bild zv).

Ängste abbauen, Mut fassen, Kontakte knüpfen

Unter dem Namen «Cyberthé» bietet Pro Senectute Arc Jurassien seit fast 15 Jahren mit grossem Erfolg Computer- und Internet-Workshops an. Das Besondere? Der gesellige Rahmen. So sind junge Menschen darum bemüht, ihre Alltagsgeräte einer Generation zugänglicher zu machen, die digitale Helfer besser verstehen und kennenlernen möchte.

Von *Tatjana Kistler, Pro Senectute Schweiz*

«Cyberthé» – die virtuelle Welt, das «Cyberspace», bei einem Tee und einem Schwatz kennenlernen. So könnte man den Namen einer der erfolgreichsten Kursangebote von Pro Senectute Arc Jurassien verstehen. «Und genau so ist es gemeint», erklärt die Kursleiterin Nadia Lutz. Es handelt sich um einen 2010 in Neuenburg eingeführten Computer-Workshop für Seniorinnen und Senioren, die ihre Kenntnisse in einem geselligen Rahmen festigen und perfektionieren möchten – im Generationendialog. So ist ebenfalls eine Gruppe junger Teilnehmender des Motivationssemesters Mod'Emploi – einem Angebot zur beruflichen Wiedereingliederung oder Neuorientierung – vor Ort, um auf die individuellen Fragen der Seniorinnen und Senioren einzugehen.

Sicherheit und Missbrauch im Netz interessieren

Das Angebot stiess von Anfang an auf Anklang, sodass Pro Senectute Arc Jurassien 2012 entschied, ergänzend an jedem ersten Mittwoch pro Monat thematische Workshops anzubieten, um wichtige Themen zu vertiefen. «Diese Mittwoche sind sehr erfolgreich, insbesondere wenn es um Fragen der Sicherheit und zu Internetbetrügereien geht», erklärt Nadia Lutz, die teilweise bis zu 30 Personen begrüssen kann. Das Erfolgsrezept? Die Niederschwelligkeit und der Austausch in der Gruppe. Ausgehend vom jeweiligen Kursthema können die Teilnehmenden ihre Diskussionen auch über andere gesellschaftliche oder persönliche Themen

in den Pausen bei Tee oder Kaffee weiterführen und neue Bekanntschaften knüpfen. «Die Pause ist darum ein wesentlicher Bestandteil unserer Workshops – und wird immer wieder einmal grosszügig verlängert, wenn die Diskussionen in der Gruppe an Intensität zunehmen», sagt Nadia Lutz zufrieden.

Selbstständigkeit in der digitalen Welt bewahren

In den Diskussionen offenbart sich auch das Motiv vieler älterer Menschen, dieses Kursangebot zu besuchen: Angst, den Anschluss an die immer digitalere Gesellschaft zu verlieren. «Wir wollen die digitale Kluft verhindern. Denn obschon immer mehr Seniorinnen und Senioren mit der Nutzung von Computern vertraut sind, fühlen sich viele von der zunehmenden Digitalisierung unserer Gesellschaft überfordert, insbesondere durch das Verschwinden der physischen Schalter, an denen sie mit Menschen aus Fleisch und Blut sprechen konnten», betont die Kursleiterin. Es geht in den «Cyberthé» also um mehr als die Vermittlung grundlegender digitaler Kompetenzen. Nadia Lutz: «Wir wollen Ängste abbauen und dazu ermutigen, ihre Aufgaben auch in digitaler Form weiterhin eigenständig wahrzunehmen. Die älteren Menschen sollen ihre Selbstständigkeit bei den täglichen Behördengängen bewahren können.»



Wie digital ist die ältere Bevölkerung unterwegs?



Kochen – das Rezept für Männerfreundschaften

Pro Senectute Rheintal Werdenberg Sarganserland schwingt seit über 18 Jahren im Rheintal gemeinsam mit Männern über 60 Jahren den Kochlöffel. In einem mehrteiligen Kochkurs lernen sie die gängigsten Zubereitungsarten kennen und knüpfen neue Kontakte.

Von *Tatjana Kistler, Pro Senectute Schweiz*

Man nehme eine Schulküche im sanktgallischen Rheintal, füge eine versierte Hauswirtschaftslehrerin hinzu und veröffentliche eine Ausschreibung – explizit an Männer über 60 Jahre adressiert, die wenig bis keine Erfahrung im Kochen haben. Man mengt dann eine Gruppe von motivierten Pensionären oder Bald-Pensionären zusammen, ergänzt eine Prise Ernährungstheorie – aber auch eine Messerspitze Humor – und kocht mit ihnen über fünf Abende verschiedene Drei-Gang-Menüs. Heraus kommt eine gesellige Gruppe, die nicht nur gemeinsame Freude am Kochen und Essen entwickelt, sondern während der Kochkurse auch Zeit hat, sich über ihre Lebenswege auszutauschen. «Jedes Mal haben wir hilfsbereite und wissbegierige Männergruppen im Kurs, die über die Lektionen zusammenwachsen und tolle Fortschritte beim Kochen machen», sagt Claudia Metzler erfreut. Sie leitet seit über 18 Jahren die Kochkurse für Pro Senectute.

Zweimal jährlich eine gut gefüllte Schulküche

Der Kurs ist ein Erfolgsrezept. So ist es den Verantwortlichen über all die Jahre zweimal jährlich gelungen, eine sechs- bis zwölköpfige Schar von Kochneulingen im fortgeschrittenen Alter zusammenzutrommeln. «Die

Kursabsolventen haben meist eine ähnliche Motivation», erklärt Metzler. So möchten sich die angehenden Starköche entweder auf ihre Zeit in der Pension vorbereiten oder Fähigkeiten erlernen, die schon lange auf der Wunschliste stehen. «Oder aber sie sind seit einiger Zeit alleinstehend und möchten einerseits gesunde und vielseitige Mahlzeiten zubereiten können, andererseits mit dem Kochen einen schönen Anlass finden, wieder öfter die Familie oder Besuch zum Essen einzuladen», ergänzt Claudia Metzler.

Die langjährige Lehrperson und Kursleiterin freut sich entsprechend, dass ihr Kurs nachhaltig positive Effekte auf die Senioren hat: «Ich weiss von einer Kursklasse, die seither regelmässig miteinander kocht oder sich auswärts zum gemeinsamen Essen trifft.» Der Männerkochkurs zeigt, dass das Motto von Pro Senectute durch gemeinsame Aktivitäten lebendig wird: «Wir schaffen einen Ort, wo man in jedem Alter noch Neues lernen kann, Anfänger sein darf, Schwächen zu Stärken machen kann und gemeinsam eine gute Zeit hat.»

Zur Video-Reportage über den Männer-Kochkurs:



Selbst ist der Mann: Neues lernen und Gleichgesinnte finden im Männerkochkurs von Pro Senectute Kanton St. Gallen (Bild zvg).



Gemeinsam spontan und vielseitig aktiv sein

Pro Senectute Ticino e Moesano hat mit Tageszentren, den «Centri diurni socio-assistenziali», Orte geschaffen, wo Menschen im Rentenalter zusammenkommen und spontan gemeinsamen Aktivitäten nachgehen können – egal, welche Voraussetzungen jemand hat.

Von *Tatjana Kistler*, Pro Senectute Schweiz

Die «Centri diurni socio-assistenziali» sind Orte, an denen Menschen im Rentenalter aktiv an verschiedensten Aktivitäten teilnehmen können, um ihre persönlichen Ressourcen und ihre Autonomie zu erhalten und somit das Risiko der sozialen Isolation zu verringern. «Unser Ziel ist es, mit diesen Orten der Begegnung und Aktivität die Lebensqualität der älteren Bevölkerung zu verbessern sowie die Gesundheit zu fördern», betont Amèle Fux, die den Betrieb von neun Tageszentren für Pro Senectute Ticino e Moesano auf dem ganzen Kantonsgebiet verantwortet.

Aktivitäten allen zugänglich machen

Gerade der präventive Gedanke der gemeinsamen Aktivitäten ist für Pro Senectute zentral, um gute Rahmenbedingungen zu schaffen, damit Seniorinnen und Senioren ihre Fähigkeiten und Kompetenzen erhalten und so möglichst lange selbstbestimmt zu Hause leben können. «Ausserdem sind unsere Zentren wichtige Entlastungen für das betreuende Umfeld der älteren Personen», ergänzt Fux. Sie macht mit einem Team aus Sozialpädagogen, Pflegefachpersonen und Betreuenden an sechs Tagen in der Woche Aktivitäten vom gemeinsamen Singen über das Bocciasspielen und Ausflüge bis zu Weiterbildungen dank diverser Referate möglich – kostenlos und niederschwellig. So bezahlen die Seniorinnen und Senioren einzig für täglich ange-

botene, freiwillige Mittagsverpflegung. «Der Zugang zu unseren Tageszentren ist für alle Personen im Rentenalter, die ihren Alltag selbstständig meistern können, jederzeit und spontan möglich. Personen mit Betreuungsbedarf planen mit uns ihre Zeit bei uns», so Amèle Fux. Dies, um vulnerablen Personen die individuell benötigte Unterstützung zukommen zu lassen, damit auch sie ohne Hindernisse die Tageszentren nach Belieben auch an ganzen Tagen besuchen können.

Neue Treffpunkte für neue Bekanntschaften schaffen

Um möglichst viele Menschen im Pensionsalter erreichen zu können, sei es notwendig, ein sehr abwechslungsreiches und stets zeitgemässes Aktivitätsprogramm vorzuschlagen. Noch wichtiger ist den Verantwortlichen jedoch die soziale Komponente: «Wir sehen, dass die Rolle des Dorfplatzes als informeller Treffpunkt, der in den letzten Jahrzehnten sehr präsent war, auch im Tessin immer mehr verschwindet. Wir stellen daher fest, dass solch ein Ort der Geselligkeit, wo man einfach einen Kaffee trinken und sich unterhalten kann, diese gesellschaftliche Lücke füllen kann.» Die Tageszentren sollen ein familiärer Raum sein, in dem alle auf ihre Weise teilnehmen und ein neues Netzwerk finden können.



Mehr über die
Tessiner Tagesstätten
erfahren:



Persönlichen Fragen Raum geben

Kurse sind Orte, wo Austausch möglich wird: mit Gleichgesinnten, aber auch mit Menschen, die einem eine neue Perspektive eröffnen können. Einen solchen Ort schafft Pro Senectute Kanton Freiburg mit den Docupass-Workshops. In den rege besuchten Kursen lernen die Teilnehmenden, wie sie ihre persönliche Vorsorge regeln können – und tauschen sich miteinander über ernste und wichtige Fragen zum Lebensende aus.

Von *Tatjana Kistler, Pro Senectute Schweiz*

Immer mehr Seniorinnen und Senioren möchten ihr Recht wahrnehmen und ihre persönliche Vorsorge regeln. Diesem Bedürfnis begegnete das Sozialberatungs-Team von Pro Senectute Kanton Freiburg mit einem neuen Kursangebot: den Docupass-Workshops. In diesen Kursen wird anhand des Vorsorgedossiers von Pro Senectute erklärt, welche Möglichkeiten das Gesetz gibt und welche Vorschriften beim Erstellen eines Vorsorgeauftrags, einer Patientenverfügung, der Anordnungen für den Todesfall oder eines Testaments beachtet werden müssen, damit die persönlichen Wünsche fürs Lebensende verbindlich geregelt werden können. «Wir möchten, dass unsere Kundinnen und Kunden selbstbestimmt ihre Vorsorge regeln können – und hoffen, mit diesem Workshop einen Ansporn geben zu können, damit es nicht beim Erwerb der Vorlagen bleibt, sondern damit diese auch nach den individuellen Wünschen ausgefüllt werden», sagt Kursleiterin Adeline Dessous l'Eglise.

Sich Zeit nehmen und austauschen

Dieses Angebot entsprach einem grossen Bedürfnis. Der Kurs startete 2022 gar mit Wartelisten und ist seither ein fester Bestandteil des Aktivitätenangebots der kantonalen Organisation. «Wir merkten, dass nebst Aufklärung und Information zwei weitere Dinge zentral sind: Zeit, seine Gedanken zu ordnen und mit seiner Familie respektive dem persönlichen Umfeld zu besprechen – und der Austausch über ein Thema, das man im Alltag vielleicht nicht unbedingt gerne und häufig anspricht», erklärt die Sozialarbeiterin weiter.

Als Gruppe oder individuell in der Beratung

So erfüllt dieses Angebot für die Verantwortlichen von Pro Senectute Kanton Freiburg alle Kriterien eines guten Kurses für ältere Menschen: Er steht allen offen, ist informativ, fördert den Erwerb neuen Wissens, hat einen

persönlichen Bezug. «Zudem werden Beziehungen aufgebaut und es entsteht eine gewisse Solidarität, wenn die Teilnehmenden schwierige Erlebnisse zum Ausdruck bringen», sagt Dessous l'Eglise. So haben die Kursbesuchenden auch die Möglichkeit, eine individuelle Sozialberatung in Anspruch zu nehmen, wenn ihnen der Austausch in der Zwölfergruppe doch nicht behagen sollte. «Doch erfahrungsgemäss bringt die Gruppendynamik eine interessante Dimension mit sich, da die Teilnehmenden manchmal schmerzhafteste Momente ihres Lebens teilen», bilanziert die Sozialarbeiterin. Dank des grossen Erfolgs soll der Workshops in den nächsten beiden Jahren auf dem ganzen Kantonsgebiet regelmässig angeboten werden.



Bilder Fuchs Photography



Eine Charta fordert das Recht auf Bildung nach 65

Der Anteil an Menschen im Pensionsalter wächst. Das Ziel der neuen schweizerischen Charta «Bildung 65+» ist es, diese Bevölkerungsgruppe am gesellschaftlichen Leben zu beteiligen. Dies sei sozial- und gesundheitspolitisch von grosser Bedeutung, betont Pius Knüsel, der unter anderem mit Pro Senectute Schweiz die Charta ins Leben gerufen hat.

Mit Pius Knüsel, Präsident des Verbands der schweizerischen Hochschulen, sprach Tatjana Kistler, Pro Senectute Schweiz

Herr Knüsel, weshalb wurde die Charta «Bildung 65+» erstellt?



Pius Knüsel: Die Demografie ist der wichtigste Grund: Der Anteil der älteren Bevölkerung wächst weiterhin überproportional. Gleichzeitig redet die Bildungspolitik ständig vom lebenslangen Lernen, tut aber nichts für Menschen, die aus dem Ar-

beitsprozess ausscheiden. Dabei trägt Bildung auch im Alter zum Wohlbefinden, zur sozialen Integration, zum Erhalt der Autonomie bei. Sie macht es auch möglich, vom Erfahrungsschatz der älteren Semester zu profitieren.

Eine Charta hat immer auch symbolischen Gehalt. Wie wollen Sie es mit den zahlreichen Partnern schaffen, dass die Inhalte der Charta gelebt werden?

Das ist die Herausforderung: auf den guten Willen auch gute Taten folgen zu lassen. Dafür sehen wir im Herbst einen Workshop für alle Unterzeichnenden der Charta vor, um gemeinsame Aktivitäten festzulegen. Unabhängig davon werden wir die Website ausbauen und zu einer Austausch- und Wissensplattform machen. Zudem sollen andragogische Modelle und Instrumente speziell für Menschen über 65 entwickelt werden, um deren Bedürfnissen besser entsprechen zu können.

Sie konnten zahlreiche Unterstützerinnen und Unterstützer gewinnen. Weshalb war das wichtig?

Die unterzeichnenden Organisationen, Behörden und Firmen sagen zuerst einfach: Wir wollen das Mögliche tun, um mehr Menschen über 65 Jahren zur Bildungsteilnahme zu motivieren, und gemeinsam arbeiten wir an einer Verbesserung der Rahmenbedingungen für die Anbietenden. Je vielfältiger das Feld der Unterzeichnenden, umso besser. So fliessen die unterschiedlichsten Erfahrungen ein. Bildung hat gesundheitliche, soziale, ökonomische und politische Dimensionen. Allen gemeinsam ist: Je mehr ältere Menschen sich bilden, umso besser geht es ihnen. Und uns allen.

Welche weiteren Meilensteine stehen rund um die Charta an?

Ab 2025 wird es regelmässige Tagungen geben für den Erfahrungsaustausch. Langfristig wollen wir, dass das Anliegen Berücksichtigung in der Bildungspolitik findet. Wir stellen uns auch einen Tag «Denken hält jung» vor. Ein konkretes Timing wird es erst ab November geben. «Bildung 65+» hält auch den Gedanken hoch, dass es in der Bildung zuerst um die Persönlichkeit geht, um Freiheit und Autonomie, und erst ganz zuletzt um das Bruttoinlandprodukt. Damit ist unsere Initiative auch eine Gegenbewegung zur umfassenden Ökonomisierung von Bildung.

Charta «Bildung 65+»

Die Charta «Bildung 65+» wurde 2023 vom Schweizerischen Verband der Seniorenuniversitäten, vom Verband der Schweizerischen Volkshochschulen, von der Fachhochschule Nordwestschweiz und Pro Senectute Schweiz entwickelt. Die Charta hält fest:

1. Bildung fördert Gemeinschaft und Wohlbefinden
2. Freude befördert das Lernen
3. Lernen braucht vielfältige Angebote
4. Teilnahme erfordert Zugänglichkeit und Qualität
5. Wirkung setzt Forschung voraus
6. Lernen im Alter benötigt förderliche Rahmenbedingungen

Eine Allianz von bereits 26 namhaften Organisationen unterstützt diese Charta aktiv, indem sie sich unter anderem zum individuellen wie sozialen Nutzen der Bildung im Alter bekennt und ein vielfältiges wie auch zugängliches Angebot für Menschen im Pensionsalter bereitstellt.



Die schweizerische Charta «Bildung 65+»:



Gesund Älterwerden: Wünsche, Fakten, Möglichkeiten

Susanne Wurm. Stuttgart: Kohlhammer Verlag, 2023.

Wenn nur die Biologie zählte, würden wir alle ungefähr auf die gleiche Weise altern. Doch so ist das nicht. Dieses Buch räumt mit gängigen Mythen und Klischees auf, die zum Beispiel zu Krankheiten, Vulnerabilität und Einsamkeit im Alter bestehen. Darüber hinaus beleuchtet das Buch Fragen wie: Welche Bedeutung kommt der Bildung für das gesunde Älterwerden zu? Welche Rolle spielen unsere Vorstellungen vom Älterwerden? Können später geborene Jahrgänge erwarten, gesünder ins Alter zu kommen? Warum ist es für Prävention nie zu spät?



Bewegt Altern: Professionelle Strategien für ein gesundes und aktives Älterwerden

Norbert Bachl u.a. Berlin, Heidelberg: Springer, 2020.

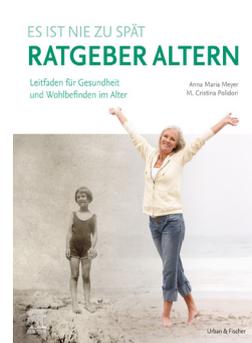
Das Buch gibt einen umfassenden Überblick über die biologischen und physiologischen Veränderungen im Alter und zeigt auf, wie Bewegung, Ernährung und andere Lebensstilfaktoren das Älterwerden positiv beeinflussen. Nach einer grundlegenden Darstellung des Alterungsprozesses werden verschiedene Strategien für ein genussvolles und selbstbestimmtes Altern vorgestellt. Der grosse Praxisteil bietet konkrete Anleitungen, wie ein Trainingsprogramm mit der richtigen Vorbereitung gelingen kann, und zeigt auf, wie ein altersangepasstes Ernährungsmanagement erfolgreich umgesetzt wird.



Ratgeber Altern: ein Leitfaden zu Gesundheit und Wohlbefinden im Alter

Anna Maria Meyer. München: Elsevier, 2022.

Gesundheit und Wohlergehen im Alter – von nichts kommt nichts. Was kann ich selbst tun, um im Alter körperlich und geistig fit zu bleiben? Dieser Ratgeber gibt hilfreiche Tipps rund um die Gesundheit und den Alltag. Er soll motivieren und zeigen, dass der eigene Einfluss grösser ist, als man denkt. Zu den behandelten Themen gehören: körperliche Gesundheit, psychische Gesundheit, Alltagshilfen, Sicherheit und Vorsorge. Das Buch richtet sich an ältere Menschen und Angehörige.



Bildung in der nachberuflichen Lebensphase: Ein Handbuch

Franz Kolland u.a. Stuttgart: W. Kohlhammer GmbH, 2022.

Bildung im Alter stellt eine wichtige Grundlage für die Gestaltung der nachberuflichen Lebensphase dar. Sie ist eine Voraussetzung für aktives und erfolgreiches Altern, soziale Teilhabe und Selbstbestimmung im Alter. Dieses Handbuch stellt die unterschiedlichen Forschungsstränge und Praxiskonzepte zur Bildung im Alter im Zusammenhang dar und präsentiert sich dadurch als systematisches Nachschlagewerk für die theoretische und praktische Beschäftigung mit Fragen der Bildung im Alter.



Die Auswahl der vorgestellten Titel erfolgte durch:

ZHAW Hochschulbibliothek

Website: zhaw.ch/hsb/gerontologie

Telefon: 058 934 75 00

E-Mail: gerontologie.hsb@zhaw.ch



Dabei sein ist alles: Kurse und Aktivitäten finden

Ob beim Wandern, Biken, Tanzen, Musizieren, Kochen oder Sprachenlernen: 439 000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer nutzten letztes Jahr das breite Kursangebot von Pro Senectute. Solche Aktivitäten spielen eine entscheidende Rolle für das Wohlbefinden und die Lebensqualität im Alter.

Pro Senectute unterstützt nicht nur dann, wenn im Alter Schwierigkeiten auftreten, sondern fördert auch die schönen Seiten des Älterwerdens. Bestes Beispiel dafür ist das umfassende Kursprogramm in den Bereichen Bewegung, Kultur und Bildung. Es hilft, Geist und Körper fit zu halten, und leistet damit einen wichtigen Beitrag für die Steigerung der Lebensqualität sowie für die soziale Integration.

Die Aktivitäten der Pro Senectute Organisationen in allen Landesteilen sind in der Online-Kurssuche zu finden: www.prosenectute.ch/kurssuche

Impressum

Herausgeberin: Pro Senectute Schweiz, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich, Telefon 044 283 89 89, kommunikation@prosenectute.ch, www.prosenectute.ch

Redaktion und Layout: Tatjana Kistler

Texte: Sonya Kuchen, Eliane Müller, Alisha Behre, Tatjana Kistler

Übersetzung: Pro Senectute Schweiz, Bernadette Coquoz, CB Service SA

Druck: Gutenberg Druck AG

© Pro Senectute Schweiz



Auf dem Laufenden mit den Newslettern von Pro Senectute

Mit unseren verschiedenen Newslettern halten wir Medienschaffende, Fachpersonen sowie Seniorinnen und Senioren mit News und Informationen rund um Pro Senectute und Altersthemen auf dem Laufenden.



Vorsorgen statt sorgen mit dem Vorsogedossier Docupass

Über die schweren Entscheidungen rund um das Lebensende denkt niemand gerne nach – Angehörige auch nicht. Halten Sie Ihre Wünsche für den Ernstfall fest und entlasten Sie Ihre Liebsten. Unser Vorsogedossier Docupass ist die anerkannte Gesamtlösung für alle Bereiche, die Sie mit einem Vorsogedokument regeln können. Es leitet durch alle wichtigen Fragestellungen – kompakt und fundiert. Der Docupass beinhaltet folgende Formulare und Abschreibmuster: Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag, Vorsorgeausweis, Anordnung für den Todesfall und Testament.

