

Bewegung für Kopf, Herz, Hand und Bein

Körperlich und geistig aktiv bleiben, Gesellschaft und Genuss nicht vergessen – so altert es sich gut. Tipps für Best Ager.



Wer rastet, der rostet, sagt das Sprichwort. Daran ist viel Wahres, auch wenn Erholung, Temporeduktion und ja, sogar Müsiggang im Alter immer wichtiger werden. Und genau das ist das Wunderbare am Älterwerden: Endlich haben wir mehr Zeit für Hobbys, für Dinge, die wir schon lange ausprobieren wollten. Tango-Tanzen? Wunsch-Grosi werden? An die Uni? Alles ist möglich! Positiver Nebeneffekt: Wenn wir aktiv sind und uns in unbekannte Gefilde wagen, bleiben wir körperlich und geistig agil und fit.

Schulbank drücken

Wer sich während der Schulzeit nicht für Physik, Geschichte oder Fremdsprachen erwärmen konnte oder sich immer schon für Philosophie oder Ökonomie interessierte, jedoch nie die Zeit für eine Vertiefung fand, geht jetzt an die Seniorenuni. Sie steht allen offen, die das Mindestalter erreicht haben, das je nach Standort 58 oder 60 Jahre beträgt. Seniorenunis gibt es in Basel, Bern, Genf, Lausanne, Luzern, Neuenburg, Tessin und Mauren (FL). Wer noch zu jung ist dafür, stillt seinen Wissensdurst an den regionalen Volkshochschulen.

Webseite: www.seniorenstudium.ch

Dabei sein auch mit wenig Geld

Die Kulturlegi bietet Menschen mit schmalen Budget Rabatte auf Angebote aus Kultur, Sport und Bildung und ermöglicht ihnen so die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben.

Mittlerweile erstreckt sich der Geltungsbereich auf über 2900 Angebote in der ganzen Schweiz: Museen, Theater, Sport- und Sprachkurse, Bibliotheken, Zeitungsabos, Wellnessbehandlungen und vieles mehr. Die Vergünstigungen liegen zwischen 30 und 70 Prozent, je nach Anbieter. Die Kulturlegi ist persönlich und nicht übertragbar und jeweils gültig für ein Jahr. Im ersten Jahr ist sie gratis, eine Verlängerung kostet 20 Franken.

Webseite: www.kulturlegi.ch

Rentner zu vermieten

Sind Sie noch nicht parat, in den Pensionärmodus, und noch viel weniger, in die Untätigkeit zu wechseln? Müssen Sie nicht, denn da draussen gibt es Menschen, die genau Ihre Fähigkeiten, Ihre Erfahrung und Ihre Zeit benötigen. Auf der Online-Plattform von «Rent a Rentner» können Sie Ihre Dienstleistungen anbieten. Oder jemanden finden, der Ihnen ein Fliegengitter montiert, den Hund Gassi führt oder einen schwierigen Behördenbrief verfasst. Mal bieten Sie selbst etwas an, mal mieten Sie einen «alten Sack oder eine alte Schachtel», so der Werbeslogan von

Webseite: www.rentarentner.ch

Mehrgenerationenprojekte

Das Migros-Kulturprozent ist ein Engagement der Migros in den Bereichen Kultur, Gesellschaft, Bildung, Freizeit und Wirtschaft. Es ermöglicht einer breiten Bevölkerung Zugang zu kulturellen und sozialen Leistungen. Zum Beispiel die Generationenakademie. Sie ist ein Netzwerk für Generationenprojekte mit dem Ziel, dass sich Menschen unterschiedlichen Alters begegnen und den gesellschaftlichen Kitt festigen – zum Beispiel bei der Nachbarschaftshilfe, beim gemeinsamen Singen oder Theaterspielen, bei Wohnprojekten oder Quartierfesten. Neu bietet die Generationenakademie einen Workshop an zur Entwicklung von Projekten mit lokalen Partnern. Tagesworkshop am 24. November 2018 in Olten.

Webseite: www.generationenakademie.ch, www.kulturprozent.ch

Singen kann man nie genug

Singen ist gesund, verbindet, macht glücklich. Und weil immer mehr Leute in einem Chor singen, gibt es heute Chöre für jeden Geschmack, jede Altersgruppe und jedes Niveau. Wer keine speziellen Ambitionen hat, sondern singen möchte um des Singens willen, kann beispielsweise dem Kirchenchor der Gemeinde beitreten. Empfehlenswert ist, ein paar Schnupperproben zu besuchen und erst dann zu entscheiden.

Webseite: www.kirchengesangsbund.ch, www.skmv.org

Kein Chor, sondern ein «Singnetz» ist der Verein Stimmvolk. Er will singend Brücken bauen, verbunden mit einer Ethik von Menschlichkeit, Frieden und Gewaltfreiheit. Die aktuell 30 lokalen und regionalen Singgruppen bilden die Basis. Regelmässig treffen sie sich zum

gemeinsamen Üben und Singen. Ihr Repertoire ist eine Sammlung von eingängigen Liedern aus der Schweiz und aus verschiedenen Kulturen.

Es finden regionale und gesamtschweizerische Sing-Anlässe statt, alle Daten finden sich auf www.stimmvolk.ch

Wer gerne singen möchte, aber meint, es nicht zu können, ist bei «Stimme bewegt» in der offenen Kirche St. Jakob in Zürich herzlich willkommen. Einmal im Monat führt die Stimmtherapeutin Miriam Helle durch ein kollektives, 90 Minuten langes Klangerlebnis. Jeder Ton ist hier richtig, ob laut, krächzend, leise oder knarzig. Ein heilsames Erlebnis. Nächster Termin 5. November 2018, Kirche St. Jakob, Zürich.

Webseite: www.citykirche.ch, www.miriamhelle.ch

Ansprechpartner für ältere Menschen

Zusammen ist es einfacher, zusammen macht alles mehr Spass. Pro Senectute ist in erster Linie eine Dienstleistungsorganisation bei allen Belangen der älteren Menschen, dazu gehören auch zahlreiche regional gut verankerte Freizeitangebote. Ob spielen, jassen, stricken, tanzen, musizieren oder Sport treiben, die kantonalen Sektionen der Pro Senectute helfen mit, dass sich ältere Menschen bis in hohe Alter fit und gesund fühlen können. Besonders beliebt sind die Angebote zum gemeinsamen Sporttreiben wie Gymnastik, Wandern, Fitness, Velofahren, Schwimmen oder Nordic Walking.

Webseite: www.prosenectute.ch

Das Tanzbein schwingen

Es gibt Studien, die nahelegen, dass eine Stunde Tanzen pro Woche den altersbedingten Abbauprozessen im Hirn entgegenwirkt. Wenig erstaunlich, ist Tanzen doch eine äusserst komplexe Angelegenheit, die hohe Anforderungen stellt an Motorik, Koordination, Aufmerksamkeit und Gedächtnis. Überdies wird bei Tanzenden deutlich weniger Stresshormon Cortisol gemessen, während das Sexualhormon Testosteron vermehrt ausgeschüttet wird. Wieso nicht mal tanzen zu Musik aus aller Welt, im Kreis, in Reihen oder Linien?

Webseite: www.prosenectute.ch

Endlich Grosi werden

Es ist nie zu spät, Grosseltern zu werden. Auch wenn man selber keine Kinder hat. Oder die eigenen Kinder mit hunderttausend Dingen beschäftigt sind, bloss nicht mit der Familiengründung. Es gibt jedoch zahlreiche junge Familien, die weit entfernt wohnen von ihren eigenen Eltern und die Unterstützung und den Austausch mit älteren und erfahrenen Menschen vermissen. Hier will die Online-Plattform Misgrosi.ch Lücken schliessen helfen und das Geben und Nehmen zwischen den verschiedenen Generationen ermöglichen.

Webseite: www.misgrosi.ch

Meditation

Wissenschaftlich erwiesen ist, dass regelmässige Meditation Stress reduziert und seinen Folgekrankheiten erfolgreich entgegenwirkt. Besonders angepasst an westliche Menschen ist

das MBSR-Programm (mindfulness-based stress reduction). Dieses Achtsamkeitstraining mit Elementen aus Zen und Yoga wurde vom Molekularbiologen Jon Kabat-Zinn für die Patienten der Universitätsklinik von Massachusetts entwickelt und in langjähriger Anwendung erprobt. Kurse dauern acht Wochen und werden in der ganzen Schweiz angeboten.

Webseite: www.mbsr-verband.ch

Copyright © 2019 toppharm.ch