



**In Bewegung bleiben**  
Sport im Alter fördert nicht  
nur die körperliche Gesundheit.

**Tchoukball**

Bei diesem Spiel können  
Ältere gegen Jüngere  
antreten – und gewinnen.

**Fokus Gesundheit**

Wie werden ältere  
Menschen, auch vulnerable,  
«richtig» bewegt?

# In Bewegung bleiben



### Sport ist ...

In der Werbung wird Sport oft mit Leistung, Coolness und Jugend gleichgesetzt. Ausserordentliche Sportausrüstungen ermöglichen dem modernen Menschen ausserordentliche Leistungen und ein gesundes Leben. Auf der anderen Seite

findet man zahlreiche Berichte in den Medien über den Bewegungsmangel und den ungesunden Lebenswandel der Menschen in unserer Gesellschaft. Dazu passt der Spruch von Winston Churchill: «No Sports» oft übersetzt mit «Sport ist Mord». Dabei weiss man, dass der berühmte Politiker und Staatsmann sich durchaus körperlich betätigte. Ob dieser Umstand dazu beigetragen hat, dass er ein hohes Alter erreichte?

Wir von Pro Senectute sind auf jeden Fall davon überzeugt, und zahlreiche Studien bestätigen, dass Bewegung für ein gesundes und gutes Altern wichtig ist. Die Palette an Bewegungsaktivitäten und Sportmöglichkeiten bei Pro Senectute ist äusserst vielfältig. Ariane Scheidegger-Isler – Koordinatorin Sport und Bewegung in der Romandie bei Pro Senectute Schweiz – gibt Ihnen einen Einblick in die Sportdisziplinen. Eine davon lernen Sie im «Porträt» näher kennen, nämlich Tchoukball. Dieser Sport ist bei Pro Senectute Kanton Freiburg seit ein paar Jahren im Angebot. Warum Tchoukball Spass macht und gegen Jüngere spielen und gewinnen möglich ist, lesen Sie auf den Seiten 6 und 7.

Sport ist mehr als nur Leistung und Erfolg. Ein kurzer Rückblick auf die Ursprünge des Wortes, das vom lateinischen über die französische Sprache und das Englische schlussendlich in vielen Sprachen zu «Sport» wurde, zeigt, dass eine wichtige Bedeutung des Konzeptes hinter dem Wort nicht verloren gehen darf: das Spielerische und das Vergnügen.

Alain Huber, Secrétaire romand und Mitglied der Geschäftsleitung

*Der eigenen Gesundheit Sorge tragen und sich mit Gleichgesinnten treffen: Das sind gute Gründe, die für Sport im Alter sprechen. Pro Senectute führt Bewährtes fort und erweitert die Palette mit neuen Angeboten.*

**Kurt Seifert** – Leiter des Bereichs Forschung und Grundlagenarbeit, Pro Senectute Schweiz

«No Sports» soll der frühere britische Premierminister Winston Churchill im Alter von 70 Jahren auf die Frage geantwortet haben, wie er denn trotz Tabak- und Alkoholkonsum, so gesund geblieben sei. Gegner von Leibesübungen verwenden gerne dieses vermeintliche Zitat, dessen Ursprung sich allerdings nicht nachweisen lässt. «Kein Sport»: Mit dieser Haltung kommt man kaum in ein erträgliches Alter. Etwas Bewegung stärkt die Muskeln und hilft auch dem Gemüt – vor allem dann, wenn sie in Gemeinschaft betrieben wird.

Die seit mehr als einem Vierteljahrhundert bestehende Fachstelle «Alter und Sport» von Pro Senectute (heute für «Sport und Bewegung, Gesundheitsförderung und Prävention» zuständig) ging von Anfang an von einem erweiterten Gesundheitsbegriff aus, der die körperlichen, seelischen und geistigen sowie die sozialen Dimensionen des Lebens einschliesst. Diesem Selbstverständnis ist die Altersstiftung bis heute treu geblieben.

### Wachsende Nachfrage

Im vergangenen Jahr haben 110 000 Frauen und Männer an Sport- und Bewegungskursen von Pro Senectute teilgenommen. Das Interesse an solchen Angeboten wächst sehr stark. Besonderer Beliebtheit erfreuen sich Turnen («Fit/Gym»), Wandern und Aqua-Fitness. Zudem gibt es Gruppen für Velofahren, Seniorentanz und noch manches andere.

Das Profil des Sport- und Bewegungsprogramms von Pro Senectute weist starke kantonale sowie regionale Unterschiede auf. Es ist auch davon abhängig, welche anderen Angebote vor Ort vorhanden sind. Ein Moment der Vereinheitlichung ist die Ausbildung der Kursleiterinnen und -leiter, die von Pro Senectute Schweiz in enger Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Sport durchgeführt wird. Rund 5000 Leiterinnen und Leiter sind für die Altersstiftung tätig. Ca. 170 Expertinnen und Experten sorgen dafür, dass die Aus- und Weiterbildung professionellen Standards entspricht.

### Umfassendes Sportkonzept

Flavian Kühne, seit fünf Jahren in der Geschäfts- und Fachstelle von Pro Senectute Schweiz für den Bereich «Sport und Bewegung» zuständig, hat den Wechsel vom speziellen Senioren- zum allgemeinen Erwachsenensport begleitet. Die Initiative dazu ging vom Bundesamt für Sport aus, das ein umfassendes Sportkonzept für alle Altersgruppen entwickeln wollte. Traditionell stark waren die Angebote in der Sparte «Jugend+Sport». Später kam der Seniorensport dazu. Doch zwischen diesen beiden Generationen klaffte eine Lücke, die nun durch den Erwachsenensport geschlossen werden kann.



*Pro Senectute geht von einem Gesundheitsbegriff aus, der die körperlichen, seelischen, geistigen und sozialen Dimensionen des Lebens einschliesst.*

### **Kurse für Vulnerable**

*Pro Senectute hat vom Bundesamt für Sozialversicherungen den Auftrag erhalten, insbesondere Angehörige vulnerabler Zielgruppen anzusprechen. Gemeint damit sind Menschen in schwierigen Lebensverhältnissen, beispielsweise sozial isolierte Personen oder ältere Migrantinnen und Migranten. Dieser Auftrag gilt auch für die Angebote im Bereich «Sport und Bewegung». Pro Senectute Kanton Schaffhausen erweist sich hier als besonders innovativ: Im Herbst 2012 wurde mit Unterstützung von Pro Senectute Schweiz erstmals ein Kurs für fremdsprachige Sportleiterinnen durchgeführt. Neun Frauen nahmen daran teil, die nun ihrerseits Kurse für ältere Migrantinnen und Migranten anbieten. Ein weiterer Ausbildungskurs wird im Herbst 2013 stattfinden.*

Die organisatorische Umstellung vom Senioren- auf den Erwachsenensport erfolgt seit 2010. Für Pro Senectute bedeutet dies, dass die Vernetzung zwischen den über 30 Partnerorganisationen den eigenen Anliegen mehr Nachdruck verleihen kann. Kühne erklärt, früher sei der Seniorensport in der Fachwelt zu wenig wahrgenommen worden. Dies habe sich bereits spürbar verändert.

### **Pflicht zur Weiterbildung**

Heute besteht ein umfassendes Ausbildungsprogramm, das als gemeinsames Fundament für Sportangebote in jedem Alter dient. Auf dieser Grundlage aufbauend, können die Bedürfnisse der verschiedenen Generationen berücksichtigt werden. Dies ermöglicht es beispielsweise früheren «Jugend+Sport»-Leiterinnen und -leitern, mit geringem zeitlichem Aufwand in den Erwachsenensport einzusteigen.

Die Vereinheitlichung der Ausbildung bedeutet auch, dass die Leiterinnen und Leiter von Pro Senectute-Kursen zur Weiterbildung verpflichtet sind. Alle zwei Jahre müssen sie mindestens einen Weiterbildungstag absolvieren. Alle Leiterinnen und Leiter im Bereich «Sport und Bewegung» sind zudem in einer Datenbank erfasst, mit der die Kursorganisation erleichtert werden kann. Nach Auffassung von Flavian Kühne bewährt sich das neue System.

### **Beispiel Sturzprävention**

Prävention wird bei Pro Senectute gross geschrieben. Bewegungsangebote sollen vorbeugenden Charakter haben, um die Lebensqualität im Alter sichern und die Pflegebedürftigkeit möglichst hinauszögern zu können. Diesem Zweck dient das Projekt Via, das von der Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt wird. Verschiedene kantonale Pro Senectute-Organisationen sind daran beteiligt. Ein Teilprojekt betrifft die Sturzprävention. Die Folgekosten von Sturzunfällen von Personen im Alter 65+ belaufen sich jährlich auf rund anderthalb Milliarden Franken.

Aufklärung ist wichtig. Deshalb bietet beispielsweise die Krankenversicherung Helsana regelmässig Vorträge zur Prävention von Stürzen an, bei denen Pro Senectute mit einem Informationsstand vertreten ist. Die Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu) hat eine Broschüre zum Thema auf den Markt gebracht. In verschiedenen Regionen der Schweiz werden Fortbildungsveranstaltungen für Fachpersonen durchgeführt, an denen auch Kursleiterinnen und -leiter von Pro Senectute teilnehmen.

Beim Erwachsenensport im Alter geht es nicht in erster Linie um Leistung, sondern darum, in Bewegung zu bleiben: körperlich, geistig und seelisch. Deshalb: «No Sports»? Nein, danke!

# Sport und Bewegung – unsere Aktivitäten von A bis W ...

Seit 2010 ist Pro Senectute im Bereich Erwachsenensport Schweiz esa-Partnerin des Bundesamtes für Sport BASPO in Magglingen. Mit 33 Partnern in 35 Sportarten sind wir momentan der zweitgrösste Partner nach dem Schweizerischen Turnverband.

**Ariane Scheidegger-Isler**, Koordinatorin Westschweiz, Bereich Sport und Bewegung, Pro Senectute Schweiz.

An die 5000 Leiterinnen und Leiter sowie 150 Expertinnen und Experten kümmern sich um die Aus- und Weiterbildung unserer Kursleitenden. Unsere Organisation bietet Bewegungsmöglichkeiten in 11 Sportarten des Erwachsenensports an, von den «Aktivitäten für die körperliche Bewegung im Heim» bis zu «Walking/Nordic Walking».

Im Bereich Hallensport gehören unterschiedliche Allround-Aktivitäten wie Seniorentanz, Aqua-Fitness, Wassersport und Bewegungsangebote im Heim zum Angebot. Im Outdoor-Sport sind es Wandern, Velo, Langlauf, Schneeschuhwandern, Walking/Nordic Walking und Winterausflüge. Unser Angebot umfasst auch «sanfte» Sportarten wie Tai-Chi, Yoga oder Domi-Gym, bei der die Kursleiterin bei den Kursteilnehmern zuhause Gymnastikunterricht gibt. Diese Leistung wird bei Pro Senectute Arc Jura angeboten.

## Ausbildung der Kursleitenden

Je nach Sportart dauert die Ausbildung von Kursleitenden 6 oder 7 Tage. Vorher absolvieren die Interessierten 3 Praktika in verschiedenen Sportgruppen, um Einblick in die Tätigkeit der Kursleitenden zu bekommen. Der erste Teil des Kurses, die Kernausbildung, dauert 3 Tage. Dabei geht es um das Älterwerden, um Gruppenmanagement, Marketing und Sicherheit. Wir befassen uns auch mit Themen wie seniorengerechte Angebote, Persönlichkeit der Kursleitenden und Gestaltung des Trainings.

Der zweite Teil ist die sportartspezifische Fachausbildung, bei der Themen wie Ausdauer, Kraft, Gelenkigkeit, Schnelligkeit, Koordination und Biologie des Sports besprochen werden. Während des Kurses erarbeitet sich die angehende Leitungsperson die Fähigkeit, ihren Unterricht oder Ausflüge zu planen, und sie muss eine Testlektion organisieren und durchführen.

Voraussetzung für die Ausbildung ist ein Erste-Hilfe-Kurs, nicht älter als 6 Monate. Wenn sich die angehende Leitungsperson in ihrer Gruppe ein gewisses Mass an Erfahrung angeeignet hat, nimmt ein Experte an ihrem Unterricht oder an einem Ausflug teil (praktische Leistungsabnahme). Anschliessend wird die Zulassung als Kursleiterin oder -leiter erteilt. Unsere Kursleitenden sind verpflichtet, alle zwei Jahre an einer zweitägigen Weiterbildung teilzunehmen, damit sie ihre Zulassung behalten.



Sport und Bewegung - Kursprogramm  
Leiterausbildung Erwachsenensport 2013  
Pro Senectute Schweiz



Pro Senectute ist die grösste Organisation mit dem vielfältigsten Bewegungs- und Sportangebot im schweizerischen Seniorensport. Jedes Jahr nehmen mehr als 100 000 Seniorinnen und Senioren an unseren Kursen teil. Alle Informationen sowie das Kursprogramm für die Leiterausbildung 2013 finden Sie auf unserer Webseite [www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch) > Fachwissen > Ausbildung Sport & Bewegung



Die Ausbildung der Sport-Kursleitenden umfasst methodische und didaktische Grundlagen, alters- und sportfachspezifisches Wissen sowie ein Praktikum.

« Weiter am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen, heisst, sich jede Woche in einer Gruppe zu treffen, um sich gemeinsam sportlich zu betätigen und anschliessend vielleicht einen Kaffee zu trinken. »

### **Sport und Bewegung bei Pro Senectute – Ziel und Zweck**

Wir arbeiten vor allem für und mit unserer Zielgruppe, d. h. Seniorinnen und Senioren im Alter von 60 bis 100 Jahren. Sturzprävention ist ein zentrales Element in allen unseren Sportgruppen, sowohl bei Indoor- als auch Outdoor-Sportarten. Dazu werden Übungen zur Verbesserung des Gleichgewichts und zur Stärkung der Muskulatur in den Beinen und Fussknöcheln gemacht, die eine gewisse Stabilität in Situationen des Alltags sicherstellen. Da unsere Gruppen mehrheitlich von Frauen besucht werden, liegt der Schwerpunkt auf Übungen zur Osteoporose-Prävention, hauptsächlich durch Bewegungen, bei denen Bodenvibrationen für eine Stärkung der Knochen sorgen, sowie Übungen, mit denen speziell die Rückenmuskulatur angesprochen wird. Weiter wird in unseren Kursen und bei unseren Ausflügen viel Wert auf eine Verbesserung der Gelenkigkeit, Ausdauer und Koordination gelegt.

### **Sich im Alltag wohl fühlen**

Ein grundlegendes Ziel ist das Erreichen und der Erhalt des Wohlbefindens bei Aktivitäten im Alltag. Möglichst lange eigenständig zu bleiben bedeutet auch, keine Angst zu haben, die eigenen vier Wände zu verlassen, um an Kursen teilzunehmen, und dadurch auch die Angst vor einem Sturz zu verlieren. Weiter am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen, heisst, sich jede Woche in einer Gruppe zu treffen, um sich gemeinsam sportlich zu betätigen und anschliessend vielleicht einen Kaffee zu trinken.

Indem Kraft und Ausdauer trainiert werden, können unsere Seniorinnen und Senioren zu jeder Jahreszeit draussen spazieren gehen und an den Kursen teilnehmen, ohne körperlich überfordert zu sein oder ausser Puste zu geraten. Wer sich seine Gelenkigkeit bewahrt, ist frei in seinen Bewegungen und kann sich problemlos bücken, um sich die Schuhe zu binden, oder sich recken, um eine Tasse aus dem Schrank zu holen. Und Koordinationsübungen sind gut, um das Gleichgewicht zu verbessern, die Reflexe zu trainieren und die Orientierung zu gewährleisten.

## Ein Spiel für Leute mit Köpfchen

*Tchoukball ist ein abwechslungsreicher und äusserst fairer Sport. Wie er gerade ältere Menschen fordert und fördert, zeigt der Besuch bei der Tchoukball-Gruppe von Pro Senectute Kanton Freiburg.*

Ursula Huber, Fachfrau Marketing & Kommunikation, Pro Senectute Schweiz

«Danielle, geh in die Verteidigung!» Eifrig ermuntert Antoinette Aerni ihre Teamkollegin, die richtige Position einzunehmen. Es ist später Freitagnachmittag Mitte April. Draussen zeigt sich erstmals der Frühling, mit etwas blauem Himmel, einigen Sonnenstrahlen, viel Wind. Das kümmert die kleine Gruppe älterer Frauen und Männer in der Sporthalle Platy in Villars-sur-Glâne nicht. Sie sind voll und ganz bei ihrer Sache. Und die nennt sich Tchoukball.

### **Nicht das «Goal», sondern das Spielfeld verteidigen**

Tchoukball? Dieses Spiel kennen wohl die wenigsten. Es ist eine Mischung aus Handball, Volleyball und Squash. Zwei Teams à 2 bis 12 Spieler bzw. Spielerinnen treten gegeneinander an. Das angreifende Team versucht, die sogenannten Rahmen, die wie zwei Fussballtore am oberen und unteren Ende des Spielfelds platziert sind, zu treffen. Der Name Tchoukball, kurz «Tchouk», kommt vom Geräusch des Balles, wenn dieser das Netz im Rahmen berührt.

Oberstes Gebot beim Tchoukball ist Fairplay. Jeglicher Körperkontakt ist untersagt. Wer im Ballbesitz ist, darf nicht behindert werden; auch das Abdecken der Gegner oder das Abfangen eines gegnerischen Passes ist verboten. Wer nun glaubt, Tchoukball sei ein langweiliges Spiel, der täuscht sich. Das Besondere an Tchoukball ist, dass die Teams auf beide Rahmen schiessen und damit punkten können. Die Spielrichtung wechselt deshalb ständig, das macht dieses Spiel schnell und abwechslungsreich.

Dr. Hermann Brandt, ein Genfer Arzt, hat Tchoukball in den 60er-Jahren erfunden. Als Teamarzt für Handball und Volleyball hatte er viele Athleten betreut, die sich bei der Ausübung ihres Sports verletzten. Hermann Brandt stellte fest, dass diese Verletzungen von den physiologisch unangepassten Bewegungen und von den in einigen Sportarten üblichen Angriffsformen verursacht worden waren. Aufgrund von Forschungen und Analysen entwickelte er Tchoukball mit der Idee, die Aspekte Gesundheit, gegenseitigen Respekt sowie Freude am Ballspiel zu vereinen.

### **Tchoukball passt sich Mitspielenden an**

Seit 2005 bietet Pro Senectute Kanton Freiburg Tchoukball an, als einzige Pro Senectute-Organisation in der Schweiz. Die Sportverantwortlichen haben damals, im Internationalen Jahr des Sports, verschiedene neue Sportarten für ältere Menschen vorgestellt. Claudine Crausaz, Verantwortliche Gymnastik und Ausbildung Kursleitende, war vom Tchoukball von Anfang an begeistert, weil es die Teilnehmenden körperlich und geistig fordert: «Es ist ein strategisches Spiel, das Reaktion und Antizipation fördert.» Dieser Teamsport lasse sich gut auf die körperliche Verfassung



Ältere Menschen haben spezifische Ansprüche an Sport- und Bewegungsangebote. Pro Senectute stimmt ihre breite Angebotspalette genau darauf ab. Bei der Gestaltung wird ein ganzheitlicher Ansatz verfolgt: Für ältere Menschen sind sowohl die Erhaltung von Gesundheit, körperlicher und geistiger Selbstständigkeit wie auch die Gemeinschaft wichtige Motive der sportlichen Freizeitgestaltung.

2012 haben mehr als 3500 Personen das Sport- und Bewegungsangebot von Pro Senectute Kanton Freiburg genutzt. Am beliebtesten waren Gymnastik (1600 Teilnehmende), gefolgt von Wandern und Velo (500), Walking (250), Tanzen (240), Wintersport (150), Wassersport (160) und moderaten Bewegungsangeboten wie Spaziergängen/Feldenkrais/Yoga etc. (550). Rund 170 ausgebildete esa-Leiterinnen und -Leiter betreuen die Gruppen. Sie absolvieren jedes Jahr eine Weiterbildung nach den Richtlinien des Bundesamts für Sport in Magglingen.

Tchoukball fordert die Spielerinnen und Spieler nicht nur körperlich; auch Reaktion und Antizipation sind gefragt.

der Mitspielenden anpassen und eigne sich deshalb bestens für ältere Menschen. Marlyse Bangerter, welche die Gruppe seit 2006 leitet, teilt diese Meinung. Es könne auch problemlos in gemischten Teams – bezüglich Alter, Geschlecht, Kondition – gespielt werden.



«Oberstes Gebot beim Tchoukball ist Fairplay. Jeglicher Körperkontakt ist untersagt. Wer nun glaubt, Tchoukball sei ein langweiliges Spiel, der hat sich getäuscht.»

Ein grosser Vorteil sei, dass kein Körperkontakt erlaubt sei, das komme älteren Menschen entgegen.

### **Gegen Jüngere spielen – und gewinnen!**

Zurück in der Sporthalle Platy. Sieben Seniorinnen und Senioren schauen gebannt auf den Turnhallenboden. Blaue und gelbe Magnete stehen für die Teams, rot ist der Ball. Alain Vorpe vom Tchoukball-Club Freiburg, der Marlyse Bangerter gelegentlich als Coach unterstützt, erklärt nochmals einige wichtige Punkte des Spiels. Es sind nicht die Regeln, die Tchoukball anspruchsvoll machen, sondern der bereits erwähnte ständige Wechsel der Spielrichtung und damit der Wechsel zwischen Angriff und Verteidigung. Da stellen sich innert Kürze viele Fragen: Wo ist der Rahmen, wo der Gegner, besser selber schiessen oder den Ball abgeben, und wie viele Pässe dürfen eigentlich noch gespielt werden? Tchoukball ist definitiv ein Spiel, das den Mitspielenden Köpfchen abverlangt.

Trotzdem ist Tchoukball nicht etwa kopflastig, sondern ein spielerischer, abwechslungsreicher Teamsport. «Mir gefällt die Kameradschaft in unserer Gruppe, und dass es ein gewaltfreier Sport ist», erklärt Sebastiano Bronchi seine Freude am Tchoukball. «Zudem kann ich mich mehr oder weniger bewegen, je nach Verfassung.» Das macht auch für Jean-Daniel Addor den Reiz von Tchoukball aus, zudem, dass Körperkontakt verboten ist: «So können wir auch gegen Jüngere spielen – und gewinnen», berichtet er stolz.

## Via bewegt

**Dr. Ralph M. Steinmann**, Gesamtprojektleiter Via Gesundheitsförderung Schweiz  
**Andreas Biedermann MD**, Operativer Projektleiter Via Koordinationsstelle Via Bern

Im Fokus des Projekts Via steht der ältere Mensch und seine Gesundheit. Der hohe Stellenwert eines körperlich aktiven Lebensstils – Sport, Bewegung und Alltagsbewegung – ist für die Gesundheit und die Vermeidung von chronischen Krankheiten unumstritten. Die Stärke von Via basiert auf der wissenschaftlichen Aufarbeitung wirkungsvoller und kosteneffizienter Praxisbeispiele – in der Bewegungsförderung, der Sturzprävention und der psychischen Gesundheit älterer Menschen. Zu diesen Themen wurden in Form von Best Practice-Studien Empfehlungen erarbeitet, die Via zur Beratung und Unterstützung der Kantone, Gemeinden und NGOs nutzt und zur Planung, Umsetzung und Evaluation von bestehenden und neuen Programmen und Projekten.

*Via – Best Practice Gesundheitsförderung im Alter ist ein interkantonales Projekt, an dem 10 Kantone, Gesundheitsförderung Schweiz und die bfu-Beratungsstelle für Unfallverhütung beteiligt sind. Via leistet einen Beitrag zur Stärkung der Autonomie, Gesundheit und Lebensqualität älterer Menschen. Das Projekt basiert auf der wissenschaftlichen Aufarbeitung wirkungsvoller Praxisbeispiele. Sechs Themen stehen im Mittelpunkt: Bewegungsförderung, Sturzprävention, Psychische Gesundheit, Beratung/Veranstaltungen/Kurse, schwer erreichbare und benachteiligte Zielgruppen sowie Partizipation der Hausärztinnen und Hausärzte. Mehr Informationen: [www.gesundheitsfoerderung.ch/via](http://www.gesundheitsfoerderung.ch/via)*

### Bewährte Partnerschaft

Die Initiative für Via wurde von den Verantwortlichen von Pro Senectute Kanton Bern und der Spitex Stadt Zürich ergriffen. Mit anderen Worten: Pro Senectute als Fach- und Dienstleistungsorganisation für das Alter ist eine wichtige Partnerorganisation der ersten Stunde. Via ist auf das breitgefächerte Netzwerk und die Vielzahl an Kursen und Bewegungsangeboten von Pro Senectute angewiesen. Alle Kursleitenden sollten unsere Botschafterinnen und Botschafter sein, wenn es darum geht, ältere Menschen zu Sport und Bewegung zu motivieren: Jede Bewegung ist besser als keine Bewegung! Täglich 30 Minuten – zum Beispiel aufgeteilt in 10 Minuten-Blöcke...

### Voneinander lernen

In Fachnetzwerken fördert Via den Austausch mit gezielten Fragen: Wie können wir noch mehr ältere Menschen zur täglichen Bewegung animieren? Welche Bewegungsformen eignen sich besonders? Wie kann Sturzprävention in Bewegungsangebote integriert werden? Wie und mittels welcher Methoden werden ältere Menschen, auch benachteiligte, vulnerable, «richtig» bewegt?

Derzeit erarbeitet Via zusammen mit der Universität Basel für Kursleitende ein neues Weiterbildungsangebot «Bewegungsförderung im Alter». Diese Weiterbildung nimmt die aktuellsten, wissenschaftlich erprobten Bewegungsempfehlungen auf und übersetzt sie in die Kurspraxis. Dabei orientiert sie sich am konkreten Praxisalltag der Pro Senectute-Kursleitenden. Als Pilotlehrgang wird diese viertägige Weiterbildung im Herbst 2013 an der Universität Basel erstmals durchgeführt.

In jedem Thema lebt Via den Grundsatz der Partizipation. Das heisst, wir arbeiten mit Fachleuten und auch älteren Menschen zusammen, vernetzen uns, hören ihnen zu, nehmen sie ernst. Denn wie es Marianne de Mestral, Mitglied des Schweizerischen Seniorenrats, formuliert: «Es wird über uns Alten dauernd geschrieben, diskutiert, geforscht und entschieden. Wir sind aber nicht bloss Teil von Problemen – wir sind auch Teil von Lösungen. Ganz nach dem Motto: Nicht über uns ohne uns!»



Dr. Ralph M. Steinmann

Andreas Biedermann



## Wettbewerb

Gewinnen Sie eine FLYER-Tour «Rustik» auf der Herzroute mit zwei Übernachtungen (im DZ), Abendessen, Frühstück und FLYER-Miete für zwei Personen im Wert von CHF 469.– oder einen von 10 Gutscheinen für die Tagesmiete eines FLYERs im Wert von je CHF 50.–.

Mitmachen bis 1. Juli 2013 auf:  
[www.pro-senectute.ch/wettbewerb](http://www.pro-senectute.ch/wettbewerb)

Mehr Infos: [www.herzroute.ch](http://www.herzroute.ch);  
[www.flyer.ch](http://www.flyer.ch)

Die Fahrt mit einem FLYER bietet die Möglichkeit, sich in jedem Alter gelenk- und kreislaufschonend zu bewegen.



## Erwachsenensport Schweiz esa: Optimale und vielfältige Sportangebote für alle Erwachsenen

**Oliver Studer**, Programmleiter Erwachsenensport Schweiz esa am Bundesamt für Sport BASPO

Die Aufgaben für Leiterinnen und Leiter von Sportangeboten für Erwachsene sind vielfältig und anspruchsvoll. Um Erwachsene zum regelmässigen Sporttreiben zu animieren, braucht es motivierende Angebote. Mit Erwachsenensport Schweiz esa bietet der Bund ein auf den Breiten- und Freizeitsport ausgerichtetes Sportförderprogramm an. In Zusammenarbeit mit Partnerorganisationen (Kantone, Verbände, private Anbieter) strebt esa einen einheitlichen Qualitätsstandard in der Aus- und Weiterbildung an. Im Zentrum steht die fundierte Ausbildung von Kursleitenden, die mit den unterschiedlichen Erwartungen von Erwachsenen an den Sport kompetent umgehen können. Dadurch werden optimale Rahmenbedingungen für den Erwachsenensport geschaffen.

Dem BASPO obliegt die Koordination und Steuerung der Ausbildung sowie die Expertenausbildung. Die Leiter-Grundausbildung sowie die -Weiterbildung übernehmen die Partnerorganisationen. Das BASPO unterstützt das Ausbildungsangebot finanziell mit Subventionen, inhaltlich mit Ausbildungsgrundlagen und strukturell mit einem Ausbildungssystem. Pro Senectute Schweiz ist gemeinsam mit 22 kantonalen und 2 interkantonalen Pro Senectute-Organisationen Partner von esa und hat 2012 im Erwachsenensport rund 225 Aus- und Weiterbildungskurse für Leiterinnen und Leiter angeboten.

## Bewegt im Alter mit FLYER-Elektrovelos

**Kurt Schär**, Geschäftsführer der Biketec AG

**Katja Nanzig**, Fachfrau Marketing & Kommunikation Pro Senectute Schweiz

Pro Senectute hat den Trend der Elektrovelos erkannt und arbeitet seit 2010 mit der Firma Biketec AG zusammen, dem schweizweit grössten Hersteller von Elektrovelos. Das original FLYER-Elektrovelo gibt es in 12 verschiedenen Modellreihen – ob für längere Touren, Fitness oder den täglichen Arbeitsweg. «Ein E-Bike braucht man nicht – man gönnt es sich», so Kurt Schär. «Unabhängig vom Alter sind die FLYER eine gesunde und Freude bereitende Möglichkeit, mit Freunden etwas zu unternehmen und sich gelenk- und kreislaufschonend zu bewegen. Lächelnd bergauf zu fahren macht unseren Kunden grossen Spass».

Für Pro Senectute ist die Kooperation mit Biketec sehr wertvoll, denn unsere Kundinnen und Kunden wie auch die Mitarbeitenden der Organisation können regelmässig von attraktiven Spezialangeboten profitieren, wie zum Beispiel:

- Schulung von Erwachsenensportleiterinnen und -leitern zur Handhabung des FLYERs
- Werksbesichtigungen mit Testfahrten und Fahrsicherheits-Trainings
- Workshops für Kundinnen und Kunden zur Vermittlung der Grundlagen zu Technik und Nutzung des FLYERs
- Spezialkonditionen für einen Zusatz- oder Mietakku beim Kauf eines FLYERs

Kontakt für mehr Informationen:

Biketec AG, Telefon 062 959 55 55, E-Mail [info@flyer.ch](mailto:info@flyer.ch)

## Telefonketten – miteinander verbunden

*Pro Senectute bietet älteren Menschen die Möglichkeit, mittels Telefonketten neue soziale Kontakte aufzubauen. Die Erfahrungen sind erfreulich.*

**Karin Wecke**, Fachfrau Marketing und Kommunikation /  
Mittelbeschaffung, Pro Senectute Schweiz

Die Idee ist bestechend einfach: Um einer allfälligen Vereinsamung entgegenzuwirken, bilden ältere Menschen Telefonketten, die sie miteinander verbinden. Sie vereinbaren, sich an einem bestimmten Tag zu einer bestimmten Zeit bzw. Zeitfenster anzurufen. Der Tag, die Zeit und die Frequenz der Anrufe werden von den Teilnehmenden der einzelnen Kette selber bestimmt. Jede Kette hat drei bis sechs Teilnehmende. Um mitzumachen braucht es ein Telefon (Festnetz oder Mobile) sowie die Bereitschaft, regelmässig und zur abgemachten Zeit zu telefonieren.

### **Mehr als 160 Personen machen mit**

Die Telefonketten für ältere Menschen wurden von Pro Senectute 2009 eingerichtet. Heute gibt es insgesamt 43 Ketten in 13 Kantonen. Und so telefonieren sich mittlerweile über 160 Personen.

Seit dem letzten Jahr ist auch der Kanton Luzern dabei. Mit einer Medienmitteilung rief Pro Senectute Kanton Luzern Interessierte auf, sich für eine «Pilotkette» zu melden. Diese kam schnell zustande. Aufgrund dieser Kette wurde eine zweite Medienmitteilung verschickt, die von grösseren und kleineren Zeitungen im Kanton aufgenommen wurde – mit Erfolg: Bis heute haben sich 25 Personen im Kanton Luzern zu sechs Telefonketten zusammengeschlossen. Begleitet und unterstützt werden sie von einer Mitarbeiterin von Pro Senectute Kanton Luzern.

### **«Ich freue mich jeden Tag auf die Gespräche»**

Die Reaktionen auf diese Dienstleistung von Pro Senectute sind mehrheitlich positiv. Viele Teilnehmende freuen sich über die neu entstandenen Kontakte und pflegen sie. Dies zeigt das Beispiel einer Teilnehmerin aus dem Kanton Luzern. Sie ist in einer Kette, welche sich jeden Tag telefoniert und sagt: «Ich freue mich jeden Tag auf die Gespräche. Als ich die Gruppe mal fragte, ob sie statt täglich nur noch etwa zweimal pro Woche telefonieren möchte, verneinten dies alle sofort – es gefällt allen viel zu gut, so wie es ist.» Falls sich jemand in einer Kette nicht wohl fühlt, vermittelt die Pro Senectute-Mitarbeiterin und sucht gemeinsam mit der betroffenen Person eine Lösung. Dies kann innerhalb der Kette oder in einer neuen Kette geschehen. Ziel ist es, dass sich alle Teilnehmenden wohl fühlen und sich gerne telefonieren.

Die Telefonketten werden durch das Engagement der Stiftung BNP Paribas, Swisscom und des Magazins Zeilupe ermöglicht. Pro Senectute dankt ganz herzlich für die Unterstützung.

*Ältere Menschen können durch ihre Teilnahme an einer Telefonkette neue soziale Kontakte knüpfen.*



*Möchten Sie gerne bei einer Telefonkette mitmachen? Dann melden Sie sich bei einer der teilnehmenden Pro Senectute-Organisationen:*

Aargau	056 203 40 89
Arc Jurassien	032 886 83 40
Bern	031 924 11 00
Fribourg	026 347 12 40
Luzern	041 972 70 60
Genf	022 807 05 65
Graubünden	081 252 75 83
Obwalden	041 661 00 40
Nidwalden	041 610 76 09
Thurgau	071 672 77 78
Uri	041 870 42 12
Zug	041 727 50 53
Zürich	058 451 54 00

*Mehr Informationen über die Telefonketten finden Sie unter: [www.telefonketten.ch](http://www.telefonketten.ch).*



## Kräftig altern: Lebensqualität und Selbstständigkeit dank Kraft- und Gleichgewichtstraining

Ein Film von Lukas Zahner [et al.].

Lucern: Health and Beauty Marketing, 2011

Ein Kraft- und Gleichgewichtstraining beeinflusst die Selbstständigkeit und Gesundheit im Lebensverlauf positiv. Durch angepasste Trainingsmethoden lassen sich viele Altersbeschwerden wie beispielsweise Stürze, Gelenkbeschwerden, Knochenerkrankungen, Stoffwechselbeschwerden und psychische Probleme beeinflussen. Der Film deckt die Hintergründe altersbedingter Kraftabbauprozesse auf und zeigt einfach umsetzbare Möglichkeiten, um diesen erfolgreich zu begegnen.



## Fitness beginnt im Kopf: Motivationstipps für Bewegungsmuffel und Sporteinsteiger

Andrea Freimuth, Julia Schüler.

Zürich: Beobachter-Buchverlag, 2012

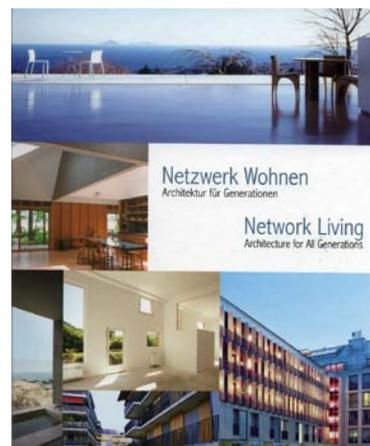
Dieses Buch bringt Bewegung in Ihr Leben: Es hilft Ihnen, gute Vorsätze umzusetzen, Neues auszuprobieren und langfristig dranzubleiben. Sie wollen fitter werden und etwas für Ihre Gesundheit tun? Dieser Beobachter-Ratgeber unterstützt Sie dabei, Freude am Sport zu entwickeln. Die Autorinnen – zwei begeisterte Sportlerinnen – zeigen Ihnen, wie Sie von der Idee zum Tun gelangen.



## Amour

Ein Film von Michael Haneke. Zürich, Film Coop, 2013

Anne und Georges sind seit Ewigkeiten ein Paar, ihre Tochter führt längst ihr eigenes Leben. Immer noch sind sich die beiden in aufrechter Liebe verbunden. Ihr perfekt eingespielter Alltag wird jäh unterbrochen, als Anne nach einem ersten Schlaganfall von heute auf morgen ein Pflegefall wird. Den Eheleuten wird schnell bewusst, dass es der Anfang vom Ende ist, dass sich Annes Zustand fortan nur noch verschlechtern wird. Georges pflegt seine grosse Liebe aufopferungsvoll, bis auch er an seine Grenzen geführt wird.



## Netzwerk Wohnen: Architektur für Generationen

Ausstellung Deutsches Architekturmuseum.

München: Prestel, 2013

In diesem Band werden 35 internationale Beispiele generationenübergreifender Wohnmodelle gezeigt: vom Mehrgenerationenhaus im Quartier mit Nachbarschaftshilfe über den altersgerechten Umbau von Bestandsbauten bis zu spektakulären Neubauten. Die einzelnen Wohnprojekte werden ausführlich dokumentiert, grosszügige Bildstrecken vermitteln einen lebendigen Eindruck vom Wohnumfeld.

Alle vorgestellten Medien können ausgeliehen werden bei:

### Pro Senectute Bibliothek

Bederstrasse 33, 8002 Zürich, Telefon 044 283 89 81,  
bibliothek@pro-senectute.ch, www.pro-senectute.ch/bibliothek

### Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 9 bis 16 Uhr  
Donnerstag 9 bis 18 Uhr

## Gerontologie-Symposium Schweiz

*Interdisziplinärer Bildungsanlass fand grossen Anklang beim Fachpublikum*

*Vom 10. bis 12. April 2013 fand das 1. Gerontologie-Symposium Schweiz «Leben im Alter» in Bern statt, organisiert in Kooperation zwischen Pro Senectute Schweiz und dem Institut Alter der Berner Fachhochschule. Rund 120 Fachpersonen aus Bereichen der Altersarbeit nahmen teil.*

*Das Symposium verfolgte einen interdisziplinären und interaktiven Ansatz. Namhaften Referentinnen und Referenten aus dem In- und Ausland besprachen Themenbereiche des Alter(n)s aus sozialwissenschaftlicher, ökonomischer und philosophischer Sicht.*

*Zudem verlieh Pro Senectute den Pro Senectute-Preis an vier Abschlussarbeiten im Bereich der angewandten Gerontologie. Der erste Preis ging an Viviana Abati und Hildegard Hungerbühler für ihre Masterarbeit «Migralto – Ein partizipatives Modell für die aktive Bürgerschaft der älteren Migrationsbevölkerung in Schweizer Gemeinden».*

## Prix Chronos

*Vier Autorinnen mit dem Generationenbuchpreis ausgezeichnet*

*Am 30. April wurde der Prix Chronos in der Deutschschweiz und am 1. Mai in der Romandie verliehen. Gleich vier Autorinnen wurden mit dem Generationenbuchpreis ausgezeichnet: Brigitte Werner und Ulrike Rylance im deutschsprachigen Raum, Christine Arbogast und Martine Pouchain in der Westschweiz.*

*An der von Matthias Nold moderierten Veranstaltung in Bern las Brigitte Werner aus ihrem Buch, und Ulrike Rylance übermittelte eine Videobotschaft aus Amerika. Daneben überzeugte der Liedermacher Martin Hauzenberger mit Hackbrett und Gitarre.*

*Am Salon du livre in Genf führte Jean-Marc Richard gekonnt durch den Nachmittag. Beide Siegerautorinnen waren anwesend und standen den rund 300 Teilnehmenden für eine Autogrammstunde zur Verfügung.*

*Weitere Informationen und Impressionen: [www.prix-chronos.ch](http://www.prix-chronos.ch)*

## Impressum .....

Herausgeberin: Pro Senectute Schweiz, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich, Telefon 044 283 89 89, [kommunikation@pro-senectute.ch](mailto:kommunikation@pro-senectute.ch), [www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch), Erscheinungsweise: 4x jährlich

Redaktion: Ursula Huber (verantw.), Sylvie Fiaux, Kurt Seifert, Dieter Sulzer

Texte: Andreas Biedermann MD, Alain Huber, Ursula Huber, Katja Nanzig, Kurt Schär, Ariane Scheidegger-Isler, Kurt Seifert, Dr. Ralph M. Steinmann, Oliver Studer, Karin Wecke

Konzept und Gestaltung: Andrea Jaermann und Erich Zinsli

© Pro Senectute Schweiz

Auf chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt. ISSN 1664-3968

## Stiftungsversammlung zu Gast bei Pro Senectute Kanton Freiburg

Die diesjährige Stiftungsversammlung von Pro Senectute Schweiz findet am 25. Juni 2013 in Freiburg statt. Dies ist ein besonderes Jahr für Pro Senectute Kanton Freiburg: Die Organisation feiert ihr 90-jähriges Bestehen.

Anne-Claude Demierre, Regierungsrätin und Präsidentin des Staatsrats Kanton Freiburg, sowie Pierre-Alain Clément, Ammann der Stadt Freiburg, werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer begrüßen. Diese erwarten neben den statutarischen Traktanden ein spannendes Fachteil.

## Alterspolitik heute und morgen

Der Fachteil steht ganz im Zeichen der Alterspolitik. Der Bundesrat bereitet gegenwärtig die Grundlagen für die «Reform der Altersvorsorge 2020» vor. Diese soll die mittelfristig erwarteten, demografisch bedingten finanziellen Probleme der 1. und 2. Säule lösen und ihren Vollzug modernisieren.

Jürg Brechbühl, Direktor des Bundesamtes für Sozialversicherungen, wird ein Referat zu diesem Thema halten. Dr. Doris Bianchi, stv. Sekretariatsleiterin und politische Sekretärin des Schweizerischen Gewerkschaftsbunds, und Prof. Dr. Roland A. Müller, zukünftiger Direktor des Schweizerischen Arbeitgeberverbands, werden ihre Sicht auf die Alterspolitik darlegen.

Die «Reform der Altersvorsorge 2020» wird sich auch auf die Arbeit von Pro Senectute auswirken. Wie dies aussieht und welchen Beitrag die Organisation leisten kann, diskutieren die ausgewiesenen Expertinnen und Experten im Anschluss an die Referate. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben die Möglichkeit, ihre Fragen einzubringen.