



Aktivierungsangebote für Seniorinnen und Senioren sind eine gute Möglichkeit, um in den Austausch zu kommen und sich gemeinsam zu bewegen.
Quelle: Antoine Vulloud (Archivbild)

FREIBURG

«Es sind nicht die Kerzen auf der Torte, die entscheiden, wie alt ein Mensch ist»

Wer im Leben neugierig bleibt, altert weniger schnell. Dessen ist sich Claudia Neuhaus sicher. Die Mitarbeiterin bei Pro Senectute erklärt, warum es wichtig ist, im Alter aktiv zu bleiben.

[Noëmi Glauser](#)

Publiziert: Gestern, 05:00 Uhr



Artikel hören



Je älter ein Mensch wird, desto schneller gehen Gleichgewichtssinn, Kraft und Muskelmasse zurück. Laut Claudia Neuhaus ist es deshalb wichtig, ein Leben lang in Bewegung zu bleiben. Es gelte, mutig genug zu sein, um neue Dinge auszuprobieren. «Für mich ist alt, wer nichts mehr unternehmen mag», sagt sie und schmunzelt. Claudia Neuhaus ist Mitarbeiterin im Bereich Sport, Bildung und Kultur bei Pro Senectute. Gemeinsam mit ihrem Team organisiert sie Aktivitäten in Freiburg für Seniorinnen und Senioren ab 60.



«Für mich ist alt, wer nichts mehr unternehmen mag.»

Claudia Neuhaus, Mitarbeiterin Sport, Bildung und Kultur bei Pro Senectute

Gesundheit als grösstes Gut

«Es sind nicht die Kerzen auf der Torte, die entscheiden, wie alt ein Mensch ist. Es geht vielmehr um die eigene Einstellung», sagt Neuhaus. Nichtsdestotrotz sei es leider meist unumgänglich, dass im Alter gewisse körperliche Beschwerden und Einschränkungen dazukommen würden. Sie betont, dass die Gesundheit das grösste Gut eines Menschen sei. Um einen aktiven Lebensstil wahren zu können, sei es deshalb wichtig, auf die eigene Fitness zu achten.

«Bei Pro Senectute sprechen wir häufig nicht von Sport-sondern von Bewegungsangeboten», sagt Neuhaus. Es gehe vielmehr darum, Seniorinnen und Senioren dazu zu animieren, sich regelmässig zu bewegen. Der Bund empfehle ab 65 Jahren 150 Minuten Bewegung pro Woche. «Dazu gehören sowohl Gartenarbeit als auch Spaziergehen», sagt Neuhaus. Zwei-bis dreimal die Woche sollten Seniorinnen und Senioren zudem Gleichgewichtsübungen und Krafttraining machen. Neuhaus betont, dass Übungen für Geist und Gleichgewicht vor allem wichtig seien, um Stürzen vorzubeugen.



Claudia Neuhaus ist Mitarbeiterin Sport, Bildung und Kultur bei Pro Senectute und kümmert sich um Bewegungsangebote für Seniorinnen und Senioren.

Quelle: Noëmi Glauser

Regelmässigkeit und Routine

Laut Neuhaus ist es wichtig, eine Routine in den Bewegungsalltag zu bringen. Sie kenne es jedoch von sich selbst: «Es ist schwierig, allein genügend Motivation aufzubringen.» Weil sie in Gruppen stattfinden, seien die vielen Bewegungsangebote von Pro Senectute ideal: etwa Wandern im Sommer oder Schneeschuhlaufen im Winter. Des Weiteren finden regelmässig Aquafit- und Turnstunden sowie Informatik- oder Kochkurse statt. Seit rund zwei Jahren organisiert Neuhaus zudem verschiedene Dating-Formate. Jüngst konnten sich Singles auf einer Wanderung im Schwarzsee kennen lernen ([wir berichteten](#)). Neuhaus sagt: «Bei Pro Senectute ist für alle etwas dabei.»

Gegen die Einsamkeit

Alle Seniorinnen und Senioren zu erreichen, sei manchmal gar nicht so einfach. Ein zentraler Faktor sei hierbei die Einsamkeit. Neuhaus erklärt: «Zunächst fällt oft das berufliche Umfeld weg. Später gehen auch Kinder und Enkelkinder ihren eigenen Weg.» Neuhaus betont, dass es sich in jedem Fall lohne, ein neues Netzwerk aufzubauen: «In einer Turnstunde können Seniorinnen und Senioren zum Beispiel mit anderen Menschen in Berührung kommen, die sich in einer vergleichbaren Situation befinden.» Jeder Kontakt sei eine Bereicherung. «Es lohnt sich, sich zu trauen. Austausch mit anderen Leuten ist wunderbar», sagt Neuhaus.



Es lohnt sich, sich zu trauen.

Austausch mit anderen Leuten ist wunderbar.

Claudia Neuhaus, Mitarbeiterin Sport, Bildung und Kultur bei Pro Senectute

«Bei unseren Busreisen sagen mir Seniorinnen und Senioren manchmal, dass sie noch nicht alt genug seien, um teilzunehmen», sagt Claudia Neuhaus. Sie schmunzelt. Selbst nimmt die 44-Jährige regelmässig an den verschiedenen Angeboten von Pro Senectute teil. «Es ist mein Beruf, aber ich habe immer einen Riesenspass.» Bei solchen Anlässen würden einfach Menschen auf Menschen treffen. Sie habe sich noch nie Gedanken über den Altersunterschied zwischen ihr und den Teilnehmenden gemacht.

Autonom bleiben

Die Hemmschwelle bei gewissen Aktivitäten sei für viele Seniorinnen und Senioren hoch, ruft Neuhaus in Erinnerung. Sie sagt: «Viele Leute haben ihr ganzes Leben lang hart gearbeitet. Sich nun regelmässig Zeit für sich selbst zu nehmen, ist für sie ungewohnt.»



Viele Leute haben ihr ganzes Leben lang hart gearbeitet. Sich nun regelmässig Zeit für sich selbst zu nehmen, ist für sie ungewohnt.

Claudia Neuhaus, Mitarbeiterin Sport, Bildung und Kultur bei Pro Senectute

Es sei die Aufgabe von Pro Senectute, Leute zu verbinden und zu vernetzen. Zudem ist es ihnen ein Anliegen, die Selbstständigkeit und die Lebensqualität der Seniorinnen und Senioren zu fördern. «Niemand muss sich einsam fühlen oder allein bleiben. Wir möchten die Leute so gut unterstützen, dass sie so lange wie möglich selbstbestimmt daheim leben können.»

Sommerprogramm Pro Senectute

Da viele der Sporthallen und Gymnastikräume während der Sommerferien geschlossen bleiben, bietet Pro Senectute eine Palette an verschiedenen Sommeraktivitäten an. Von Aquafit, Fahrradfahren und Wandern bis hin zu Spaziergängen mit Pferden, Qi Gong und Yoga ist alles dabei. Hinzu kommen verschiedene Bildungsangebote und Tagesausflüge. Die Angebote finden im Juli und August statt. Zudem sind viele Angebote zweisprachig. (ngl)

Mehr über das offizielle Programm finden Sie hier:

<https://fr.prosenectute.ch/de/aktivitaten/aktivitaten/aktivitatenprogramm.html>