

# Neugier kennt kein Alter



Für die Generation 60+ hält das Oberwallis ein reichhaltiges Programm an Aus- und Weiterbildungen bereit. Ob eine neue Sprache lernen, sich mit Gleichgesinnten zu kulturellen Wanderungen treffen, sich in ein Themengebiet der Naturwissenschaften vertiefen oder in einem Chor an den gesanglichen Fähigkeiten feilen – der Möglichkeiten sind viele.

# Geselliges Singen im Zweiwochentakt

Pro Senectute Valais-Wallis organisiert ein vielfältiges Programm an Aktivitäten im Oberwallis, darunter auch musikalische. Wir haben beim Visper Chor 60+ vorbeigeschaut und gleich mitgesungen.

«Als Freunde kamen wir, als Freunde gehen wir»: Kein anderes Lied wird vom Visper Chor 60+ lieber gesungen als dieser Chorliedklassiker. Egon Schmid, Dirigent des Chors, hat ein exzellentes Gespür dafür, Sängerinnen und Sänger zu motivieren. Ende des letzten Jahres lancierte er sogar eine Umfrage, welche Lieder aus dem breiten Repertoire des Chores die beliebtesten sind. Nun, an dieser Montagsprobe, gab er das Resultat bekannt. Auf Platz zwei landete übrigens «Bionda, bella Bionda» – ein Liebeslied aus dem Tessin. So wunderte es nicht, dass kurz nach der Rangverkündung nicht nur das beliebteste, sondern auch sogleich das zweitbeliebteste Lied angestimmt wurde.

«Uns geht es ums gemeinsame Singen und dabei Freude zu haben.»

Egon Schmid, Dirigent Visper Chor 60+

Für singfreudige Personen ab 60 bietet Pro Senectute Valais-Wallis im Oberwallis gleich zwei Chöre an: einer in Brig, der andere in Visp. Der Visper Chor 60+ trifft sich alle zwei Wochen im Gesangssaal vom Schulhaus Sand. «Uns geht es ums gemeinsame Singen und dabei Freude zu haben», sagt der Dirigent Egon Schmid. Das gesellige Zusammensein und der soziale Kontakt sind nicht minder wichtig als musikalische Ambitionen. «Ich versuche bei den Proben einen guten Mix zwischen dem Singen von Liedern aus dem Repertoire und dem Erlernen von neuen Stücken zu finden», so Schmid.

90 Minuten dauert jeweils eine Probe. Beim Einsingen werden auch einige sanfte Fitnessübungen eingebaut, um den Körper auf den Gesang vorzubereiten. An diesem Tag sind rund 25 Sängerinnen und Sänger anwesend, beim Alt-Register lediglich zwei Frauen. Es ist Grippe- und Erkältungssaison. Die Stimmung im Chor ist ausgelassen. Man kennt und respektiert sich. Herbert Henzen setzt sich ans Klavier und wirkt während der Probe als souveräner Korrepetitor.

Im Repertoireheft vom Chor 60+ finden sich traditionelle Walliser Lieder von Gregor Brantschen ebenso wie Werke neueren Datums. «Alls was bruchsch uf der Wält, das isch Lieb» ist das nächste Werk, das wir singen. Immer wieder flicht Egon Schmid

bei der Probe kurze philosophische Betrachtungen des gesungenen Textes mit ein, die im Chor diskutiert werden. Lassen sich, wie in dem an diesem Tag neu erlernten Kanon behauptet wird, Wünsche wirklich übertreiben? Der Konsens steht im Chor nach kurzer Diskussion fest: Ja, das ist durchaus möglich.

Das Repertoire des Visper Chores 60+ teilt sich in drei Bereiche auf: weltlich, geistlich und weihnachtlich. Einige Kostproben daraus werden vom Chor übers Jahr verteilt an verschiedenen Anlässen zum Besten gegeben: bei einem Gottesdienst in der Fux campagna, bei der Seniorenfeier und hoffentlich bald wieder im Altersheim. «Wer Lust hat, bei uns mitzusingen, darf gerne einmal unverbindlich an eine Probe schnuppern kommen», sagt Egon Schmid. Ab einem Alter von 60 Jahren ist man herzlich willkommen.

## Neugier kennt kein Alter

Die Uni60+ der FernUni Schweiz richtet sich an Menschen ab 60 Jahren und hat zum obersten Ziel, das lebenslange Lernen zu fördern.



Hier geht's zur Anmeldung:  
[fernuni.ch/uni60plus](https://fernuni.ch/uni60plus)

### Programm 2024

## Uni60+

Anlass zum Jahresauftakt mit Apéro:

Hello Goodbye: Vom Anfang und Ende technischer Geräte

Donnerstag, 22. Februar 2024 | 15:00 – 16:00 Uhr | Hochschulcampus Brig

Dr. Felix Wirth Fakultät Geschichte

Webinarreihe «Digital heute»:

Die Welt der sozialen Medien – Vorzüge und Gefahren

Donnerstag, 21. März 2024 | 10:00 – 11:00 Uhr | Online

Cindy Zen-Ruffinen Hochschulpädagogik

Webinar: Die eigene Vorsorge im Erwachsenenschutzrecht

Donnerstag, 18. April 2024 | 14:30 – 15:30 Uhr | Online

Dr. Christophe A. Herzig Fakultät Recht

Webinarreihe «Digital heute»:

Künstliche Intelligenz – eine kurze Einführung

Donnerstag, 16. Mai 2024 | 10:00 – 11:00 Uhr | Online

Prof. Dr. Thomas Mettler Fakultät Mathematik und Informatik

Webinar: Kennen Sie Nudge und Sludge?

Über Entscheidungsarchitekturen und Entscheidungen

Donnerstag, 13. Juni 2024 | 10:00 – 11:00 Uhr | Online

Prof. Dr. Manuel Grieder Fakultät Wirtschaft

Die Anlässe sind kostenlos.

 FernUni.ch  
UniDistance.ch

Universitäres Institut akkreditiert nach HFKG

# «Eine Portion reicht aus, um einen Zirkel zu besuchen»



Barbara Chuck fühlt sich in der Malerei ebenso zu Hause wie in der irischen Literatur. Beim Forum 60+ bietet sie einen Reading Circle an. Foto: zvg

Für Neugierige und Wissbegierige bietet das Forum 60+ über 40 Zirkel zu verschiedensten Themen an. Mit viel Herzblut präsidiert Barbara Chuck diesen Oberwalliser Verein. Ein Gespräch über das Verlassen der Komfortzone und was man sich unter einem Zirkel überhaupt vorstellen kann.

**Barbara Chuck, die heutige Generation 60+ ist voller Tatendrang. Was würden Sie jemandem in diesem Lebensabschnitt raten?**

Immer wieder die Komfortzone verlassen und etwas Neues ausprobieren.

**Also raus aus der Alltagsroutine?**

Genau. Um uns geistig fit zu halten, brauchen wir Aktivitäten, die uns persönlich herausfordern. Zu Hause Kreuzworträtsel oder Sudokus zu lösen, bietet dem Geist im Alter nicht genug. Mein Tipp: sich auf etwas ganz Neues einlassen. Warum sich nicht einmal für einen Malkurs anmelden oder noch eine neue Sprache lernen?

**Da kommt nun das Forum 60+ ins Spiel, das sogenannte Zirkel in ganz unterschiedlichen Bereichen anbietet. Worin unterscheidet sich ein Zirkel von einem Kurs?**

Bei uns leiten Moderatorinnen und Moderatoren die Programme und keine Lehrpersonen im klassischen Sinn. Diese Fachpersonen strukturieren ihren Zirkel inhaltlich und terminlich nach ihren Vorstellungen. In kleinen Gruppen von vier bis maximal 20 Personen können sich die Teilnehmenden in ein Gebiet vertiefen, sei es zum Thema Loslassen, zum Erbrecht, zu Themen der modernen Medizin, Naturwissenschaft, Psychologie, Kunst oder Natur und vielen mehr.

**Es gibt also keine Lehrpersonen, die über einen längeren Zeitraum ein Thema unterrichten?**

Unser Konzept ist ein anderes. Wer beispielsweise einen Sprachkurs besuchen möchte, kann einen solchen bei Pro Seneclute, bei der Volkshochschule oder der Klubschule Migros belegen. Da gibt es bereits ein sehr gutes Angebot im Oberwallis. Unsere Sprachzirkel funktionieren anders. Sie sind interaktiv. Die Teilnehmenden können selbst Themen einbringen und mitdiskutieren.

«Um uns im Alter geistig fit zu halten, brauchen wir Aktivitäten, die uns persönlich herausfordern.»

Barbara Chuck, Präsidentin Forum 60+

**Welche Vorkenntnisse muss jemand mitbringen, der einen Zirkel beim Forum 60+ absolvieren möchte?**

Es braucht keine speziellen Vorkenntnisse, nur etwas Mut, sich neuen Themen zu öffnen. Unsere über 40 Moderatoren konzipieren die Zirkel so, dass man diesen ohne Vorwissen folgen kann. Eine Portion Neugier reicht somit völlig aus, um einen Zirkel zu besuchen.

**Ab einem gewissen Alter verspüren viele Menschen Hemmungen, sich auf etwas ganz Ungewohntes einzulassen. Was raten Sie solchen Personen?**

Das ist normal, dass man sich unsicher fühlt, wenn man seine Komfortzone verlässt. Ich würde anraten, einfach mal in einen Zirkel hineinzuschnuppern. Man spürt bald, ob man die Thematik weiterverfolgen will oder nicht.

Das Themenspektrum beim Form 60+ ist enorm breit. Es werden Zirkel zu unterschiedlichsten Themen angeboten. Ein Zirkel widmet sich etwa den Meilensteinen abendländischer Philosophie, ein anderer Zirkel der Frage, wie das Immunsystem funktioniert.

Weitere angebotene Themen sind beispielsweise Makrofotografie, Filmgeschichte, Besuch der Goldminen im Zwischbergenal, literarische Neu- und Wiederentdeckungen sowie Konversation in Fremdsprachen. Und das ist nur ein kleiner Ausschnitt aus dem breiten Angebot.

**Der Verein Forum 60+ kann auf über 40 Moderatoren zurückgreifen. Für eine überschaubare Region wie das Oberwallis eine beeindruckende Zahl. Wie finden Sie die passenden Leute für einen bestimmten Zirkel?**

Das Engagement unserer Moderatoren beeindruckt mich selbst immer wieder aufs Neue. Vieles passiert über Mund-zu-Mund-Propaganda oder Leute melden sich direkt bei uns, ob sie einen Zirkel anbieten könnten.

**Arbeiten alle Moderatoren ehrenamtlich?**

Ja, alle Moderatoren arbeiten kostenlos. Da wir als Verein organisiert sind, bezahlt man pro Jahr 60 Franken und kann dann so viele Zirkel besuchen, wie man möchte.

**Welche Zirkel stossen auf besonders grosses Interesse?**

Nicht immer diejenigen, welche wir im Vorhinein denken. Im vergangenen Jahr haben wir etwa einen Zirkel zu Einstein und die Relativitätstheorie angeboten, bei dem wir erstaunt waren, wie gross das Interesse letztlich war. Auch lokalhistorische Themen, wie beispielsweise zum Zenden Brig, sind sehr begehrt. Oder gesellige Anlässe, etwa das gemeinsame Troggen oder einander Geschichten aus dem Leben zu erzählen, stossen auf viel Resonanz.

**Gibt es auch Zirkel, die im Freien stattfinden?**

Ja, solche gibt es. Besonders beliebt sind die regelmässig organisierten Wandergruppen unter dem Titel «In Biwegig bliibe» oder Tagesausflüge zu kulturhistorischen Stätten. Neu gibt es Ende Februar auf der Gemmi eine vierstündige Exkursion in den Lebensraum der Bartgeier. Immer wieder veranstalten wir auch Stadtführungen durch Brig oder geologische Wanderungen.

**Kann man sich für Zirkel im Vereinsjahr 2023/24 noch anmelden?**

Ja, das ist möglich. Es gibt noch einige freie Plätze. Auf unserer Website [www.forum60plus.com](http://www.forum60plus.com) sind sämtliche Zirkel aufgelistet.