

Gemeinsam mit den Generationen 60+

# vielfALT

## Wie wäre es, wenn wir den Ruhestand nutzen würden, um das zu tun und zu lernen, was wir nie tun konnten oder gewagt haben?

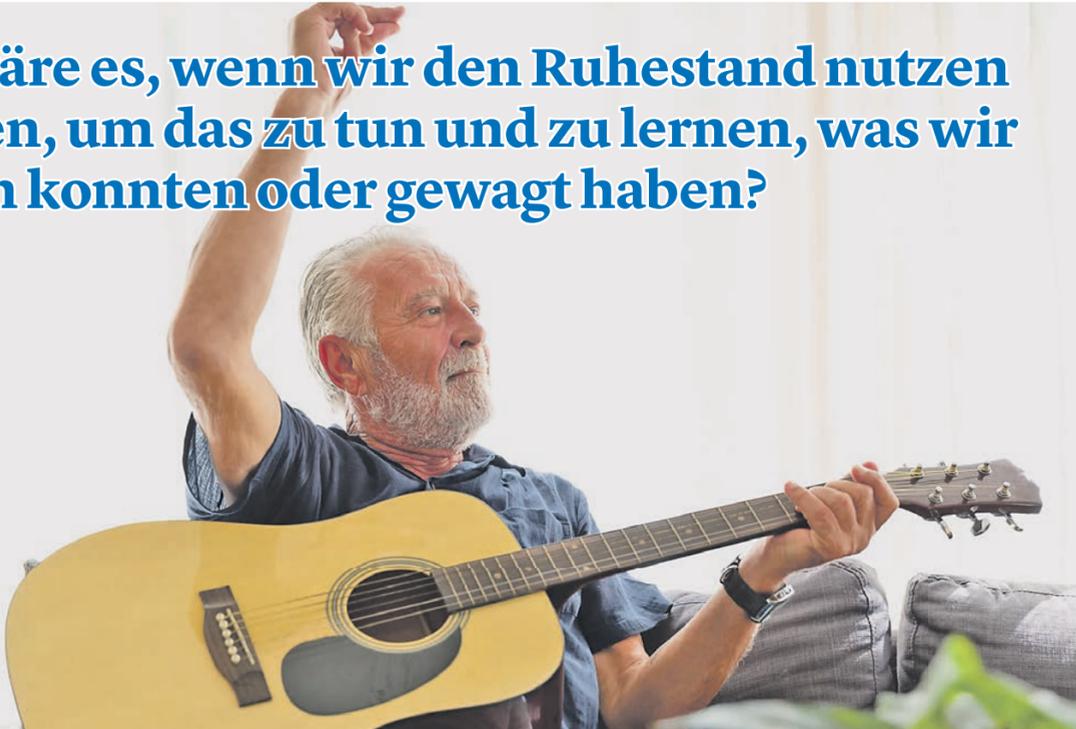


Bild: adobestock

Zum Lernen ist es nie zu spät. Pasqualina Perrig-Chiello, emeritierte Professorin für Entwicklungspsychologie und Vizepräsidentin der Seniorenuni Bern, fördert die Weiterbildung in all ihren Formen.

**Pasqualina Perrig-Chiello, warum sollte man die Weiterbildung auch im Rentenalter nicht vernachlässigen?**

Die Bedeutung der Bildung für das Wohlbefinden und die Gesundheit während des gesamten Lebens ist durch zahlreiche Studien belegt. Es ist bekannt, dass Menschen mit einer höheren Bildung signifikant gesünder sind und ein längeres Leben haben. Bildung im Allgemeinen, egal welcher Art, ist einer der grossen Prädiktoren für die Lebenserwartung. Lernen hilft, die körperlichen und geistigen Fähigkeiten zu erhalten, die Selbstbestimmung zu bewahren und demenzielle Erkrankungen hinauszuzögern. Es ist nie zu spät, sich Bildung und Wissen anzueignen. Im Ruhestand ist es oft schwieriger, soziale Kontakte zu pflegen oder neue zu knüpfen. Ein schwaches Sozialleben führt jedoch häufig zu depressiven Verstimmungen. Die Teilnahme an einem Gesangsunterricht, einem Leseclub, Spaziergänge mit Freunden, Tanzen, Theaterspie-

len, die Anmeldung zu einem Pro-Senectute-Kurs, zur Klubschule Migros, zu einer Volkshochschule oder Ähnlichem kann der Einsamkeit entgegenwirken. Die Möglichkeiten sind da, man muss sie nur nutzen. Gegenwärtig ist die Lebensdauer von Wissen sehr kurz. Neue Technologien verändern ständig viele Bereiche des Alltags. Wenn man weiterhin am gesellschaftlichen Leben und an gesellschaftlichen Entscheidungen teilhaben möchte, ist es unerlässlich, sich zu informieren, sein Wissen zu aktualisieren und neues Wissen zu erwerben.

**Das Gehirn trainieren, um nicht «einzurosten» - funktioniert das? Welche Aktivitäten sind besonders empfehlenswert?**

Alle sozialen Interaktionen sind gut, um gesünder alt zu werden! Das Bildungskonzept ist breit gefächert und reicht von einem eher intellektuellen Kurs bis hin zu verschiedenen Animationen, Exkursionen oder anderen kultu-

rellen Ausflügen. Lesen, Tanzen, Singen, Musik machen oder Rhythmik - das ist Nahrung für das Gehirn! Bildung macht kompetenter, aber vor allem ist sie ein Faktor für das Wohlbefinden. Wenn man den Ruhestand nutzt, um sich weiterzubilden oder Aktivitäten zu unternehmen, an die man sich nie herangetraut hat, wie z. B. Malen oder Musizieren, kann man sich selbst verwirklichen und eine soziale Identität bewahren.

**Ist es ab einem bestimmten Alter nicht schwieriger zu lernen? Nimmt die Leistung unseres Gehirns nicht ab?**

Man weiss heute, dass auf neuro-psychologischer Seite das ganze Leben lang neue Synapsen gebildet werden, es sei denn, man leidet an einer degenerativen Krankheit wie Alzheimer. Wir müssen also unser Gehirn so gut wie möglich stimulieren, damit wir unsere Fähigkeiten nicht verlieren.

Ab dem Rentenalter ist man vielleicht etwas langsamer im Lernen, aber Untersuchungen haben gezeigt, dass das semantische Wissen (Anm. d. Red. Gedächtnis für Allgemeinwissen), die Fähigkeiten und die Erfahrung, die man sich im Laufe des Lebens angeeignet hat, bis zum Alter von 80 Jahren und darüber hinaus auf einem sehr hohen Niveau bleiben. Obwohl es in dieser Altersgruppe grosse Unterschiede gibt, ist dies bei den «jungen Alten» (65-80 Jahre) weniger der Fall. Mehreren Studien zufolge behalten Seniorinnen und Senioren, die sich weitergebildet, soziale Kontakte gepflegt und sich körperlich betätigt haben, bessere geistige Fähigkeiten. Die Stimulation des Gehirns (Lesen, Kreuzworträtsel, Kurse usw.) ist sehr wichtig. Aber Achtung: Die körperliche Bewegung darf nicht vernachlässigt werden, da sie

eine «sauerstoffpendende» Wirkung auf das Gehirn hat und bestimmte Hormone wie Serotonin beeinflusst, das oft als Glückshormon bezeichnet wird, weil es zum Wohlbefinden beiträgt. All das wirkt sich indirekt auf unsere Fähigkeiten aus.

**Was hält Seniorinnen und Senioren davon ab, sich weiterzubilden?**

Der Hauptgrund, der genannt wird, um bestehende Angebote nicht zu nutzen, ist der Mangel an finanziellen Mitteln. Und hier haben wir es mit sozialen und kulturellen Barrieren zu tun. Damit Bildung für ältere Menschen zu einem Recht für alle statt zu einem Privileg für wenige wird und damit Seniorinnen und Senioren gleichberechtigt mit anderen Altersgruppen an der Gesellschaft teilhaben können, ist politischer Wille gefragt! Es ist anzumerken, dass es seit dem Covid viele Online-Kurse zu interessanten Preisen gibt. Dies setzt voraus, dass man die entsprechenden Computerkenntnisse beherrscht. Viele Menschen im «hohen Alter» (80 Jahre und älter) sind dazu jedoch nicht in der Lage.

**Eine letzte Bemerkung?**

Ich möchte die negativen Bilder vom Alter ansprechen, die in unserer Gesellschaft real, zu real sind! Es ist wichtig, zu reagieren. Man darf sich nicht beeindrucken lassen, sondern muss im Gegenteil proaktiv und schlagfertig sein. Ich bin 70 Jahre alt, na und? Studien haben ergeben, dass negative Bilder vom Alter manchmal so subtil sind, dass wir sie unterschwellig verinnerlichen. Es ist eine individuelle Aufgabe, sie zu bekämpfen, aber auch eine gesellschaftliche Verantwortung, mit diesen Vorurteilen gegen das Alter aufzuhören.

«Lernen ist das Einzige, was der Geist niemals erschöpft, niemals fürchtet und niemals bedauert.»

Leonardo da Vinci



**LOUIS CARRON**

Lehrer und Schuldirektor, pensioniert

### Pensionierung – das Ende der Ausbildung?

Meine Laufbahn als Grundschullehrer war von zahlreichen Fortbildungen geprägt. Diese regelmässigen Fortbildungen, die durch neue Erkenntnisse, technologische Entwicklungen oder gesellschaftliche Veränderungen bedingt sind, betreffen heute fast alle Tätigkeitsbereiche. Auch wenn es manchmal mühselig ist, sich als bereits erfahrene Fachfrau oder erfahrener Fachmann wieder in die Lage einer Lernenden oder eines Lernenden zu versetzen, ist eine neue Ausbildung vor allem eine Bereicherung. Sie erweitert den Horizont, fördert den Enthusiasmus, ermöglicht es, neue Menschen kennenzulernen und Erfahrungen auszutauschen. Sehr oft entstehen in dieser Umgebung, die einen aus dem Alltag herausholt, auch herzliche Kontakte.

Und diese wertvollen Momente würden mit fünfundsiebenzig Jahren verschwinden? Glücklicherweise nicht! Der Ruhestand bietet eine fantastische Gelegenheit. Weniger berufliche Anforderungen, weniger Verpflichtungen, mehr Wahlmöglichkeiten und Freiheit. Eine neue Seite kann aufgeschlagen werden. Wer hat nicht während seines Arbeitslebens eine Neigung zu Musik, Zeichnen, Geschichte, Ornithologie, Fotografie, Theater oder eine andere schlummernde Leidenschaft ein wenig auf Eis gelegt? Wir haben das Glück, in einem Kanton zu leben, dessen Kultur- und Vereinsangebot überreichlich ist. Jeder kann von den zahlreichen Bildungsmöglichkeiten profitieren oder sich einer Gruppe von Personen anschliessen, die das gleiche Interesse haben. In einem oft generationenübergreifenden, freundlichen und herzlichen Umfeld kann man so im selbst gewählten Rhythmus – und das ist ein grosser Luxus – ein reiches und anregendes aktives Leben verfolgen.

**Haben Sie Lust, Kolumnistin oder Kolumnist für eine dieser Seiten zu werden?**

Wir suchen Personen ab 60 Jahren, die ihre Meinung sagen oder ihre Erfahrungen teilen möchten. Informationen: [annette.weidmann@admin.vs.ch](mailto:annette.weidmann@admin.vs.ch) oder 027 607 34 64

ZEITGESCHEHEN

### forum60plus im Oberwallis – Die Vielfalt macht unseren Verein spannend

Die Mitglieder können sich in kleinen autonomen Gruppen austauschen und weiterbilden. **forum60plus** ist partizipativ strukturiert, d.h. sie können und sollen Zirkelinhalte, Aktivitäten und Organisation mitbestimmen. 44 Zirkel umfassen mannigfaltige Themenkreise.

Die GV findet am **11. September 2023 um 18h** im Grünwaldsaal Brig statt. Eröffnet wird der Anlass mit einem Referat der bekannten Historikerin Frau Dr. Elisabeth Joris: «**Arbeitsam, pffiffig, flexibel – Frauen und Männer in der Hochkonjunktur der Nachkriegszeit im Oberwallis**» Weitere Informationen finden sich auf: [www.forum60plus.com](http://www.forum60plus.com)

### Aktivitätenprogramm 2023–2024

Das neue Aktivitätenprogramm von Pro Senectute Valais-Wallis ist soeben erschienen. Entdecken Sie zahlreiche Sport-, Kultur- und Freizeitaktivitäten. Zu den Neuheiten gehören Kurse über das elektronische Patientendossier, die Mundgesundheit, ein Nagelkurs, die Blaskapelle 60+, Urban Training und vieles mehr. Sie haben die Wahl! <https://vs.prosenectute.ch>

«Alle sozialen Interaktionen sind gut, um gesünder alt zu werden!

**Das Bildungskonzept ist breit gefächert und reicht von einem eher intellektuellen Kurs bis hin zu verschiedenen Animationen, Exkursionen oder anderen kulturellen Ausflügen.»**

Pasqualina Perrig-Chiello



PARTNER



DGSK Dienststelle für Sozialwesen



Walliser Verband der Rentner

**PRO SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER