

Durch aktiven Austausch geistig fit bleiben

BRIG-GLIS | Wer im Alter über 60 neben der Pflege der körperlichen Fitness auch was unter seinesgleichen für den Geist tun möchte, liegt beim Netzwerk Innovage genau richtig.

Eine Serie von pensionierten Fachleuten aus dem Oberwallis hat sich nämlich zur Herausforderung gemacht, die vorhandenen Fähigkeiten im Projekt «forum60plus» beratend, unterstützend und altersgerecht anzubieten. Im Januar soll der Pilotversuch gestartet werden. Als Auftakt für alle Interessierten gilt ein unverbindliches Teilnehmerapéro am Montag, 16. Januar, um 17.00 Uhr im Grünwaldsaal von Brig. Dort werden erste Kontakte mit der ausgewählten Gruppe geknüpft und mit der Moderatorin oder dem Moderator alle weiteren Fragen besprochen.

Sprachen und anderes

Der Versuch geht von sechs- bis zwei Stunden aus und wird im ersten Halbjahr 2017 über die Bühne gehen. «Wir wollen ein erstes Angebot ma-

chen und dabei abstecken, ob überhaupt ein Interesse für diese Art von Zusammenkünften besteht», sagt Walter Werlen. Der langjährige, mittlerweile pensionierte Mittelschullehrer will je einer Gruppe die Möglichkeit bieten, Konversation in Französisch und Spanisch zu betreiben. Barbara Chuck vervollständigt den Bereich Sprachen, indem sie mit einer Gruppe ein Buch auf Englisch liest – um sich anschliessend darüber auszutauschen.

Neben den drei Fremdsprachen stehen im ersten Angebot weiter: Fotografieren mit Renato Jordan, Zeitgeschichte (Thema Israel/Nahost) mit Roland Kuonen, Kunst und Kulturhistorisches (Thema Schweizer Bahnhöfe) mit Manfred Kuonen, Entfalten und Reifen mit Margrith Arnold-Klein sowie Männer in Pension – Erfahrungsaustausch mit Paul Otto Arnold.

Ungezwungen anregen

Walter Werlen, Barbara Chuck und Margrith Arnold-Klein ist es stellvertretend für

alle Moderatoren wichtig, darauf zu verweisen, dass die Treffpunkte – Rhythmus und Zeitpunkt werden in der Gruppe bestimmt – ohne Leistungsgedanken im Sinne der üblichen Weiterbildungsmodule stattfinden. Es gibt also weder Aufgaben zu lösen noch Hausaufgaben zu machen. Das Ganze soll bewusst ohne Konkurrenz- und Gruppendruck ablaufen. Der Moderator oder die Moderatorin der Gruppe treten nicht in der Rolle als Lehrer auf. Vielmehr sollen sich die Gruppenmitglieder auf Augenhöhe begegnen, «sich austauschen, eigene Erfahrungen einbringen und Neues entdecken», wie es im Flyer umschrieben ist.

Je nach Neigung und Dynamik der Gruppe wird die Themenbearbeitung individuell gestaltet. Die Treffen sollen Spass machen und anregen. Das soll auch ein Beitrag sein, geistig beweglich und fit zu bleiben. Die Gruppengrösse wird mit sechs Teilnehmern bewusst klein gehalten. Einzig jene zur Zeitgeschichte wird doppelt so gross sein.



Wissen austauschen. Margrith Arnold-Klein, Walter Werlen und Barbara Chuck (von links) stellen sich beim Projekt «forum60plus» als Teil der moderierenden Fachleute zur Verfügung. Angeboten werden zum Auftakt acht verschiedene Themenbereiche. FOTO: WB

Kostenlose Dienste

Die Initianten wünschen sich, dass ihr Angebot bei den Senioren aus dem ganzen Oberwallis Zuspruch findet. Wer sich im Vorfeld des Info-Apéros schon mal schlauer machen

möchte, findet den Zugang auf der bereitgestellten Website www.forum60plus.com. Innovage Oberwallis funktioniert in der Region bereits seit gut drei Jahren. Wer in einer besonderen Situation fachmännische Unter-

stützung oder eben auch Inspiration durch neue Inhalte braucht, kann sich beim Netzwerk der pensionierten Fachleute melden. Die Dienste werden kostenfrei angeboten, was auch für das Pilotprojekt «forum60plus» gilt. **tr**