

Altersträff

Im «Altersträff» der Stiftung Lebenshilfe tauschen sich «Gleichgesinnte» über Altersthemen aus. Es handelt sich um eine altersgerechte Weiterbildung. Die Teilnehmenden (ab 50 Jahren) können Themen wählen, die ihnen wichtig sind. Die Themen werden so aufbereitet und präsentiert, dass sie für die Teilnehmenden verständlich sind und sie sich verstanden fühlen.

Beschreibung und Vorgehen

Auslöser für die Einführung des «Altersträff» war eine Klientin. Sie wandte sich an die Gesundheitsfachfrau der Stiftung Lebenshilfe und schilderte dieser ihr Problem. Sie sei ja schon älter und fühle sich von den Jungen oft nicht richtig verstanden. Gewisse Themen wie «Leben und Sterben» interessierten die jüngere Leute nicht. Wir starteten zunächst in einem Wohnhaus, wo wir uns einmal monatlich am Abend trafen, um verschiedenste selbstgewählte Themen zu besprechen, die sich im Alter stellen.

Das Angebot «Altersträff» hat sich durch den Einbezug der Teilnehmenden stets weiterentwickelt und besteht nun seit 5 Jahren. Inzwischen ist der «Altersträff» ein Angebot des Bildungsclubs und wird einmal pro Monat an einem Nachmittag angeboten. Wir sammeln die Themen halbjährlich und versuchen, diese dann verständlich aufzubereiten und allen nahe zu bringen.

Erfahrungen und Wirkung

- Umfragen sprechen für die Weiterführung des Angebotes. Die Teilnehmenden schätzen insbesondere die Tipps zur Gesundheit im Alter.
- Seit es den «Altersträff» gibt, sind die Themen rund um das Alter und Älterwerden präsenter.
- Es gibt seit Beginn eine konstante Gruppe mit jeweils etwa zehn Teilnehmenden, sowohl Frauen wie Männern.

Weiterführende Dokumente

Beispiele von Themen des «Altersträff»:

- Die Kunst des Seins
- Musik im Alter
- Wie viel Schlaf benötigt man im Alter?

Institution / Abteilung

Stiftung Lebenshilfe Reinach
Saalbaustrasse 9, 5734 Reinach AG
www.stiftung-lebenshilfe.ch

Kontaktperson / Projektleitung

Angela Schaufelberger, Fachstelle Gesundheit und Soziales
angela.schaufelberger@stiftung-lebenshilfe.ch