

Abwechslung per Mausklick

Wie sehr freuen wir uns auf die Zeit nach der Pandemie. Doch schon jetzt ist mehr möglich, als wir glauben: Pro Senectute präsentiert sämtliche Bewegungs- und Kursangebote auf einer Online-Plattform. Kurse während und nach Corona für jede und jeden.

Von wegen: Ein gängiges Klischee besagt, dass ältere Menschen zu wenig sportlich sind und ihre Neugier auf Neues verlieren. Seit 2014 sind Herr und Frau Schweizer im Alter zwischen 65 und 74 Jahren jedoch genauso sportlich wie Menschen im Alter zwischen 15 und 24 Jahren – Tendenz steigend. Chapeau! Diese Zahlen aus der Studie «Sport Schweiz 2020» des Bundesamts für Sport zeigen, dass sich Menschen im Alter sehr wohl für Bewegung begeistern und den Sinn darin erkennen. Sie erhalten sich ihre Kraft und Beweglichkeit, stärken den Gleichgewichtssinn, beugen so Stürzen vor und geniessen dank vielseitigen Gruppenaktivitäten regelmässige Geselligkeit.

Das freut uns. Und es spornt uns gleichermassen an, ein Bewegungs- und Sportangebot zu ermöglichen, das allen Bedürfnissen und physischen Voraussetzungen gerecht wird. Denn schliesslich kann in jedem Alter noch mit Sport und Bewegung begonnen werden (siehe Box).

Aktiv - vor und nach Corona

Unzählige Rückmeldungen aus den letzten Monaten zeigen uns, dass sich Seniorinnen und Senioren auf die Zeit nach der Pandemie freuen – auf die Zeit, in der wir schweizweit täglich in über 450 Kursen mit ihnen in Bewegung sind. Darauf haben wir uns vorbereitet – nicht nur mit neuen Angeboten, sondern auch mit mehr Übersicht. So finden sich neu sämtliche Angebote von Pro Senectute auf einer einzigen Plattform. Zudem haben unsere Sportleitenden keine Pause gemacht und sich virtuell weitergebildet.

Unter prosenectute.ch/kurssuche eröffnet sich Ihnen bequem und in Ruhe von zu Hause aus ein schweizweites und



In neue Welten eintauchen

Unter prosenectute.ch/kurssuche finden Sie attraktive Kurse und Freizeitaktivitäten von Pro Senectute in Ihrer Region. Für Abwechslung in der Corona-Zeit sorgen aber auch Fernsehsendungen mit Bewegungslektionen sowie Online-Trainings. Täglich stehen schweizweit vier TV-Sendungen zur Verfügung: «blijf fit» (TVO, Tele 1), «zäme aktiv» (Tele M1), «Gymnastik im Wohnzimmer – ça bouge à la maison» (TeleBärn).

vielfältiges Angebot an Kursen und Freizeitaktivitäten. Tippen Sie einfach die Postleitzahl Ihrer gewünschten Ortschaft ein und schon erhalten Sie eine Übersicht aller Angebote im Umkreis von 20 Kilometern. Es lohnt sich, sich bereits jetzt über die Möglichkeiten zu informieren, damit Sie gleich loslegen können, sobald die Kurse wieder stattfinden. In der Zwischenzeit laden digitale Bewegungsangebote zum Mitmachen ein.

Grosse Auswahl

Probieren Sie es aus und lassen Sie sich überraschen. Denn auch jetzt stehen diverse Angebote zur Auswahl: zum Beispiel Online-Gruppen-Trainings für Bewegung in den eigenen vier Wänden wie Yoga oder Qi Gong. Oder vielleicht möchten Sie aktuell einmal etwas ganz anderes versuchen? So finden sich gleichwohl Sprach-, Kultur- oder etwa Kulturkurse, die in der derzeit schwierigen Phase Ihre Gedanken auf eine Reise schicken oder Ihre Fähigkeiten erweitern können.

Zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren, sollten neue digitale Kanäle oder aber die persönliche finanzielle Situation Herausforderungen bereithalten. Die 24 kantonalen und interkantonalen Pro-Senectute-Organisationen in allen Landesteilen stehen Ihnen mit Erklärungen und Tipps zur Seite oder unterstützen Sie bei der Finanzierung eines Kurses, damit auch Sie von unserem breiten Angebot profitieren können.

Egal, mit welchem Angebot Sie liebäugeln: Fast 500 000 Kursteilnehmende sind bereits mit uns aktiv. Sie wagten sich, etwas Neues auszuprobieren, und lernten dabei neue, spannende Menschen kennen. Bleiben Sie gesund und neugierig. Wir freuen uns auf Sie. ✱



● **Vincent Brügger**
Pro Senectute Schweiz