

Ateliers-équilibre

Autor(en): **Hosner, Birgit / Brogli, Edith**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **PS-Info : Neues von Pro Senectute Schweiz**

Band (Jahr): - **(2000)**

Heft 2

PDF erstellt am: **13.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-788050>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ateliers-équilibre

Ältere Menschen sind der Sturz-Gefahr in erhöhtem Masse ausgesetzt. Um dieser Gefahr vorzubeugen, hat Pro Senectute in der französischen und italienischen Schweiz sog. Ateliers-équilibre eingeführt.

59 Prozent der Unfälle betreffen Menschen, die mehr als 66 Jahre zählen. Dies zeigt eine Statistik des Bundesamtes für Unfallverhütung (bfu). Obwohl die Ursachen der Stürze noch nicht genügend erforscht sind, zeigen erste wissenschaftliche Studien, dass diese nicht ausschliesslich dem Alterungsprozess zuzuschreiben sind. Die Hauptursache liegt im Mangel an Bewegung und sportlichen Aktivitäten.

Gemäss Roy J. Shepard, Kanada, Professor für Physiologie und Bewegung im Alter, beginnt mit der Pensionierung ein neuer Lebensabschnitt, der sich in drei Perioden einteilen lässt. Jung-Rentnerinnen und -Rentner sind oft noch sportlich aktiv und kennen keine körperlichen Einschränkungen. Während die etwas älteren Semester bereits die ersten Einschränkungen in Kauf nehmen müssen, sehen sich die Hochbetagten schwerwiegenden Problemen in Sachen Beweglichkeit gegenüber. Und das ist das Zielpublikum der Ateliers-équilibre:

- Menschen, die auf Grund ihres fortgeschrittenen Alters eine gewisse Reduktion ihrer physischen Kapazität erleben und präventiv etwas dagegen unternehmen möchten.
- Hochbetagte, die zunehmend ihre Selbstständigkeit verlieren, z.B. durch einen Sturz, einen Unfall, eine Operation oder aus psychischen oder sozialen Gründen.

Im Allgemeinen handelt es sich dabei um Seniorinnen und Senioren, die sich kaum mehr körperlich betätigen und deren Beweglichkeit bereits erheblich eingeschränkt ist. Die Besucherinnen und Besucher lernen gezielte

Übungen, die ihr Gleichgewicht trainieren und ihre Beweglichkeit fördern. Der Kurs dauert 10 Wochen. Pro Woche wird einmal während einer Stunde trainiert. Die Übungen kräftigen die Muskulatur, fördern die Geschwindigkeit und Koordinationsfähigkeit des Körpers.

Um die erzielten Fortschritte messen zu können, unterziehen sich die Teilnehmenden am Anfang und am Schluss des Kurses einem Gleichgewichtstest. Das positive Feedback am Kursende motiviert sowohl die Leiterinnen wie auch die Kursabsolventinnen und -absolventen. Nach jeder Lektion wird zudem ein Übungsblatt abgegeben, anhand dessen die Übungen zu Hause weitergeführt werden können. Am Schluss des Kurses verfügen die Leute über ein Übungsprogramm, das sie in ihr tägliches Leben einbauen können. Das ermöglicht vielen, eine schon verloren geglaubte Unabhängigkeit wiederzuerlangen.

Die drei ersten Ateliers-équilibre der Schweiz wurden 1997 von Pro Senectute Kanton Tessin eingeführt, basierend auf dem sogenannten Dijon-Modell. 1999 waren es schon deren 22. Aufgrund der grossen Nachfrage hat Pro Senectute Kanton Waadt sein Angebot jetzt auf sechs Regionen ausgeweitet. Pro Senectute Kanton Wallis macht regelmässig Angebote in Sierre und Pro Senectute Kanton Neuenburg wird in diesem Herbst die ersten Ateliers-équilibre starten. In der deutschen Schweiz gibt es noch keine Ateliers-équilibre. Entsprechende Gleichgewichtsübungen werden jedoch regelmässig ins Altersturnen eingebaut, auch in die Turnstunden für Hochbetagte in Altersheimen, um so die Sturzgefahr zu verringern. Die Altersturnleiterinnen werden in speziellen Vorbereitungskursen darauf geschult. *BH/EB*

Auskünfte erteilen die Pro-Senectute-Organisationen Waadt, Tel. 021 646 17 21, Wallis, Tel. 027 455 26 28, Neuenburg, Tel. 032 724 56 56, Tessin, Tel. 091 911 73 80 oder This Fehrlin, Fachstelle A+S, Pro Senectute Schweiz, Zürich, Tel. 01 283 89 04



Gleichgewichtsübung