Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2019)

Heft: 3: Älter werden in einer digitalen Welt : die Chancen und Risiken der Online-Technologie

Artikel: Geistig aktiv bleiben - bis ins hohe Alter

Autor: Denogent, Ariane / Eigenmann, Andrea C.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-928414

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Geistig aktiv bleiben – bis ins hohe Alter

Das vielfältige Kursangebot von Bildung und Kultur bringt Freude und Abwechslung in Ihren Alltag. Eine neue Sprache lernen, sich den digitalen Herausforderungen unserer Zeit stellen oder einen Geschichtskurs besuchen. Dies und vieles mehr halten wir für Sie bereit. Lassen Sie sich inspirieren und finden Sie das passende Angebot.

Interview: **Ariane Denogent**

Frau Eigenmann, es ist allgemein bekannt, dass regelmässige Bewegung und sportliche Betätigung im Alter wichtig sind. Wie relevant ist die «geistige Nahrung»?
Mentales Training ist wie körperliches Training essenziell, um im Alter möglichst lange gesund zu bleiben. Denn das menschliche Gehirn bleibt nur durch regelmässiges «Gehirnjogging» in Schwung. Bildung im Alter, sprich lebenslanges Lernen gepaart mit körperlicher Aktivität, schützt vor geistigem Abbau. Eine freiwillige Tätigkeit ausüben, Kurse besuchen, sich mit Gleichgesinnten und generationenübergreifend austauschen – all das wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus.

Welche hauptsächlichen Bedürfnisse können Sie mit Ihrem Angebot abdecken?
In den vielen Kursen und Treffen, Veranstaltungen, Spielnachmittagen, Mittagstischen etc., die Pro Senectute Kanton Zürich anbietet, haben Wissensvermittlung und Selbstentfaltung einen hohen Stellenwert. Ebenfalls wertvoll ist der gegenseitige Austausch. Lernen soll stressfrei sein, Freude bereiten und innere Ruhe bringen.

Welche Akzente setzen Sie im Bereich Bildung und Kultur?
Mit unseren vielseitigen Angeboten möchten wir Gesundheit im Alter, Kreativität und die Teilhabe am sozialen Leben fördern. Durch unsere Kurse in Informatik und neue Medien eröffnen wir älteren Menschen den Zugang zu digitalen Welten. Ausserdem lassen sich Berührungsängste gegenüber neuen Technologien schrittweise abbauen. Das Lerntempo und oftmals auch die Lerninhalte bestimmen die jeweiligen Gruppen. Einen klaren Akzent setzen wir bei Sprachkursen. Der Fokus liegt auf der mündlichen Anwendung. Wir achten darauf, unser Kursprogramm abwechslungsreich zu gestalten. Seit diesem Jahr haben wir beispielsweise in Thalwil ein «Atemtraining» im Angebot. Und in Zürich bieten wir ab November 2019 erstmals samstags geschichtliche Workshops an speziellen Orten an. Um der steigenden Nachfrage nach Kursen rund um das Thema Entspannung und Erholung gerecht zu werden wird in Zürich – ebenfalls im November – auch ein Kurs in einer meditativen Zeichenart angeboten.

Gibt es Angebote, die momentan besonders beliebt sind?
Am gefragtesten sind Sprachkurse. Die Weltsprache Englisch ist Favorit. Die Kurse in digitaler Kommunikation waren letztes Jahr etwas weniger gefragt, stehen aber immer noch auf Platz zwei. Beliebt sind auch die Workshops oder Referate zum Thema Vorsorge.

Nebst Englisch bietet Pro Senectute Kanton Zürich auch andere Sprachkurse an. Ist es nie zu spät, eine neue Sprache zu lernen?
Nein, denn die wichtigsten Voraussetzungen sind Motivation und Freude am Lernen. Es gibt immer wieder Menschen, die selbst im hohen Alter einen Hochschulabschluss machen. Aber realistische Erwartungen sind gleichwohl wichtig.

Müssen ältere Menschen generell mehr Zeit dafür aufwenden, um eine neue Sprache zu lernen? Was sind Ihre Erfahrungen?
Es ist schon so, dass sich Fremdsprachen in jungen Jahren einfacher und schneller erlernen lassen. Mit fortschreitendem Alter ist Lernen grundsätzlich mit grösserem Aufwand ver-

Andrea C. Eigenmann, Bildung und Kultur, Dienstleistungscenter Stadt Zürich, Fachverantwortung Bildung Kanton Zürich

bunden. Aber die Voraussetzungen sind ganz unterschiedlich: Wer bereits mehrere Fremdsprachen kennt, hat es auf jeden Fall leichter, und wer Spass beim Üben und Repetieren entwickelt, lernt schneller. Personen, die sich beispielsweise mit einem Kurs «Get Ready for Holidays» auf eine kommende Reise vorbereiten, profitieren gleich doppelt: sprachlich und kulturell.

Eine gute Interaktion zwischen den Kursteilnehmenden ist sehr wichtig, damit eine angenehme Lernumgebung entsteht. Auf welche Art und Weise können Sie das unterstützen?
Indem die Kursleitenden auf Methodenvielfalt und Interaktivität achten. Die Kursteilnehmenden sollen nicht nur «konsumieren», sondern gezielt dazu animiert werden, sich aktiv in den Unterricht einzubringen. Es gibt Kursteilnehmende, die seit Monaten oder Jahren dabei sind. Dies schafft eine vertraute und angenehme Lernatmosphäre. Die Kursleitenden haben die Aufgabe, auch neue Teilnehmende zu integrieren, was gut und schnell gelingt. Ebenfalls sehr wertvoll sind Kursleitende, die schon seit mehreren Jahren bei Pro Senectute Kanton Zürich unterrichten.

Welche Ihrer Kurse sind für den sozialen Austausch besonders förderlich?
Eigentlich erfüllt jeder Kurs diese Anforderung, aber auch die vielen Treffen und Veranstaltungen sind für den sozialen Austausch sehr geeignet. In Konversations- und Lektürekursen, Spielnachmittagen etc. können sich die Teilnehmenden frei und ohne Hemmungen über ausgewählte Themen und Texte austauschen. Sie brauchen keine Angst zu haben, Fehler zu machen oder etwas Falsches zu sagen.

Digitale Medien sind auch bei älteren Menschen beliebt. Welche Kurse werden am häufigsten besucht? Welche Bereiche möchten Sie ausbauen?
Den Umgang mit einem Tablet oder Laptop kennenlernen, ein Fotobuch anfertigen, sich sicher im Internet bewegen, Apps herunterladen oder das neue Smartphone gut bedienen können – diese Grund- und Aufbaukurse für Senioren 60+ sind sehr beliebt. Zusammen mit unseren spezialisierten Kooperationspartnern vermitteln wir sowohl erste Schritte, befähigen aber auch zu vertieften Informatikkenntnissen. Mit den SBB bieten wir Kurse zur Fahrplanabfrage und zum mobilen Ticketkauf an und mit dem ZVV den Mobilitätskurs «mobil sein & bleiben». Damit ermöglichen wir unseren Kursteilnehmenden, «digital am Ball zu bleiben».

Was gefällt Ihnen besonders an Ihrer Tätigkeit?
Meine Aufgaben sind interessant und bereichernd und ich schätze die Zusammenarbeit mit unseren engagierten Kursleitenden sehr. Sie leisten einen wertvollen Beitrag, damit der Unterricht gelingt und ein guter Austausch mit und unter den Kursteilnehmenden möglich ist. Die positiven und wertschätzenden Rückmeldungen aus dem ganzen Kanton Zürich zeigen uns, dass unser vielseitiges Bildungsangebot bei unseren Seniorinnen und Senioren gut ankommt.

Foto: PSZH