

together

DAS INFO-MAGAZIN DER REHATEC

together@rehatec.ch

willensfrage 02

Politik, Pensioniertsein, Pläne,
im Gespräch mit alt Nationalrätin
Angeline Fankhauser

nachgefragt 05

Alter im Wandel

frei & zeit 11

Bike- und Radreisen
für Junggebliebene

willensfrage

Politik, Pensioniertsein, Pläne,
im Gespräch mit alt Nationalrätin Angeline Fankhauser

Als Leiterin des Arbeiterhilfswerks und SP-Nationalrätin hat sich Angeline Fankhauser bereits im Berufsalltag ständig für Menschen, die keine Stimme haben, eingesetzt. Es lag ihr stets am Herzen, diesen Menschen zu helfen sich Gehör zu verschaffen und auf ihre Anliegen aufmerksam zu machen. Ihr grosses Engagement führt sie seit ihrer Pensionierung und ihrem Rücktritt aus der Politik im Jahre 1999 als ehrenamtliche Co-Präsidentin der VASOS (Vereinigung aktiver Senioren- und Selbsthilfe-Organisationen der Schweiz) und der Grauen Panther weiter.

In ihrer Wohnung fällt sofort ein grosses Brett mit Rasenteppich und einem Rand aus Puzzleteilen auf. In der Mitte fehlen noch etliche der mehreren 1000 Teile. Angeline Fankhauser ist begeisterte Puzzlerin und hört dazu am liebsten klassische Musik. Ihr zweites grosses Hobby ist die Gartenarbeit. «Es macht mir Freude, Pflanzen zu ziehen und zu sehen, wie alles wächst. Die Natur hat ihren eigenen Kopf und lässt sich nur bedingt steuern, das fasziniert mich», schwärmt die 71-Jährige. Neben diesen Freizeitbeschäftigungen nimmt ihr Engagement



für die beiden Vereine einen festen Platz im Alltag ein. «Mir ist ein geregelter Tagesablauf wichtig. Ausser Samstag und Sonntag klingelt der Wecker um 07.00 Uhr und ich esse zu regelmässigen Zeiten. Am Morgen arbeite ich meine Pendenzen für die Vereine ab und der Nachmittag ist für viel Bewegung, Kontakte pflegen, lesen und natürlich die Puzzles oder die Gartenarbeit reserviert.» Am Pensioniertsein schätzt die alt Nationalrätin vor allem die Autonomie über die Zeit und dass sie heute weder wiedergewählt noch befördert werden muss. Der VASOS gehören 23 Senioren- und Selbsthilfe-Organisationen mit über 150 000 Mitgliedern an. Die zentralen Ziele sind unter anderen, die Bedürfnisse der älteren Generation in der Gesellschaft, bei den Behörden und den Medien hörbar zu machen und deren Bild in der Öffentlichkeit an den Stärken und nicht an den Schwächen zu orientieren. Dazu trifft sich der Dachverband regelmässig in Bern und diskutiert aktuelle Themen der Alterspolitik. Die VASOS stellt zudem die Hälfte der Delegierten des Schweizerischen Seniorenrats (SSR), der dem Bundesrat als beratendes Organ für Altersfragen zur Seite steht.

Die Grauen Panther engagieren sich für die alltäglichen und konkreten Anliegen der älteren Menschen in der Region Basel und wehren sich gegen die Diskriminierung des Alters. Der Verein bietet verschiedene Arbeitsgruppen an, die unter anderem zusammen Bücher lesen, malen, schreiben oder Altersfragen und aktuelle Themen diskutieren. Dabei geht es vor allem darum, den Senioren und Seniorinnen soziale Kontakte zu ermöglichen. Natürlich werden aber auch konkrete Projekte und Herausforderungen des Alters angegangen. Erst kürzlich wurde z.B. erreicht, dass alle Tramhaltestel-

len mit Sitzbänken ausgerüstet werden. Eingesetzt haben sich die Grauen Panther auch für mehr öffentliche Toiletten. Leider hat sich hier der Erfolg noch nicht auf der ganzen Linie eingestellt, es gibt heute zwar mehr öffentliche Toiletten, aber immer noch nicht genug und die bestehenden Toiletten haben oft Stufen oder andere Hindernisse.

Angeline Fankhauser bedauert, dass nicht alle Themen der beiden Vereine genügend vertieft werden können. Zum Teil scheidet es an der Staatsbürokratie und noch häufiger an den finanziellen Mitteln. «Es wäre schön, wenn wir unseren Arbeitsgruppenteilnehmern für Sitzungen in Bern wenigstens die Spesen rückvergüten könnten oder auch einmal die Möglichkeit hätten, einen speziellen Seminarraum zu mieten.» Besonders gefreut hat Angeline Fankhauser, dass das Netzwerk Alters-Angebote Leimental (NAAL) im November den Eulen-Award 2007 der Stiftung Generationplus gewonnen hat. Sie engagiert sich auch dort im Vorstand als Vizepräsidentin.

Neben diesen Erfolgen wurde in den letzten Jahren aber auch erreicht, dass z.B. viel mehr ältere Menschen an den Versammlungen der VASOS teilnehmen oder manchmal über 120 Senioren und Seniorinnen an einen Vortrag der Grauen Panther kommen. «Es ist sehr schön, dass auch die eigenen Leute sehen, dass man etwas bewegen kann», freut sich die Co-Präsidentin über das Engagement ihrer Altersgenossen. Zudem nimmt man heute die ältere Generation stärker wahr. «Die Website der VASOS wird viel öfters besucht als früher und wir bekommen sehr viele Anfragen von den Medien. Im Moment ist es geradezu «in», über die älteren Menschen zu schreiben», erklärt Angeline Fankhauser. Sie bemerkt aber auch, dass es nicht genügt, nur über



Lieblingsbeschäftigung: Puzzle



die ältere Generation zu schreiben, man sollte diesen Menschen auch wirklich zuhören. «Wir möchten nicht nur wahr-, sondern auch ernst genommen werden. Heute werden unsere Probleme einfach beschrieben – zwar gut, aber darüber schreiben allein reicht nicht. Vielleicht braucht der Austausch mit älteren Menschen ein bisschen mehr Zeit, weil sie nicht mehr so schnell auf den Punkt kommen, aber nur so kann die ältere Generation gut in die Gesellschaft integriert und von den Jüngeren verstanden werden, und das ist eine der Herausforderungen unserer Zeit.»

Wenn Angeline Fankhauser erzählt, kann man ihr stundenlang zuhören. Der leichte französische Akzent, ihre wortgewandte Ausdrucksweise und die grosse Lebenserfahrung, die sie ausstrahlt, faszinieren, beeindruckt und fesselt einen. Hinzu kommt ihre grosse Freude am Leben: «Ich habe immer schon gerne gelebt. Ich fand es wunderbar, als ich noch gearbeitet habe und ich finde es jetzt wunderbar, dass ich pensioniert bin. Ich hatte viel Glück in meinem Leben und es ist sehr schön, wenn man zurückblicken

und sagen kann «es war schön.» Diese Dankbarkeit spürt man auch, wenn sie sagt, dass sie sich für schlechter gestellte Menschen in der Gesellschaft einsetzen kann, da es ihr so gut geht, ihre Kraft also auch noch für andere reicht. Und diese Kraft ist noch lange nicht aufgebraucht. Obwohl die aktive Seniorin nächstes Jahr gerne bei der VASOS aufhören möchte, damit es Platz für den Nachwuchs gibt, möchte sie die Misshandlung im Alter noch zum Thema in der Öffentlichkeit machen. «Misshandlung von älteren Menschen findet oft durch die Angehörigen und mehr aus Überforderung als aus Bosheit statt. Es kann z. B. sein, dass ältere Menschen in einem Zimmer «eingesperrt» oder die Inkontinenzunterlagen nicht oft genug gewechselt werden, leichte körperliche Gewalt ausgeübt wird oder eine verbale Missachtung stattfindet», erklärt Angeline Fankhauser. Ihr Ziel ist es, dass der Gesellschaft bewusst wird, dass diese Diskriminierung und Misshandlung existieren und öfter vorkommen als man denkt, und natürlich, dass eine Lösung gefunden wird. «Betroffene in Abhängigkeit müssen die Möglichkeit haben, sich wehren zu können und die Angehörigen sollten entlastet werden. Eigentlich sollte es ja umso schöner werden, je näher das Ende des Lebens kommt.»

Für die zukünftigen Generationen von Senioren und Seniorinnen prognostiziert Angeline Fankhauser andere Herausforderungen als die, für die sie sich im Moment einsetzt. «Unsere Generation hat, abgesehen von Frauen mit kleinen Löhnen, von 20 bis 65 durchgehend gearbeitet und somit bekommen wir die volle Rente, zukünftige Generationen konnten auf Grund der Wirtschaftslage nicht durchgehend arbeiten und haben deshalb Einbussen bei der Rente, viele

haben auch ihre Pensionskasse ausgelöst um sich selbständig zu machen, und auch dieses Geld fehlt dann im Alter.» Der zweite Punkt ist die Kopplung der 2. Säule an die Börse, sie vertraut nicht darauf, dass die Rechnung aufgehen wird. «Nicht zu unterschätzen ist auch die Generation der übergewichtigen Alten. Es wird Probleme mit der Gesundheit und der Pflege geben», zählt Angeline Fankhauser weiter auf. «Ich sage immer, so wie man sein Leben gelebt hat, wird man auch alt. Für mich ist klar, dass ein gutes Leben auch ein gutes Alter garantiert, unglücklicherweise ist es fast immer auch umgekehrt der Fall», fügt sie hinzu.

Auf die letzte Frage des Gesprächs, was sie in Zukunft privat noch unternehmen möchte, entgegnet Angeline Fankhauser: «Ich möchte unbedingt noch lange in den Bergen wandern können. Bis jetzt komme ich noch ganz gut mit, aber ich hoffe, dass mich meine Familie auch noch mitnimmt, wenn ich nicht mehr ganz so schnell bin.» So aktiv und «rüstig» wie Frau Fankhauser ist, zweifeln wir nicht daran, dass dies noch lange der Fall sein wird.

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.grauepanther.ch
Graue Panther, Baselland, Baselstadt, Regio

www.vasos.ch
Vereinigung aktiver Senioren- und Selbsthilfe-Organisationen der Schweiz

www.ssr-csa.ch
Schweizerischer Seniorenrat

www.stiftung-generationplus.ch
Stiftung Generationplus

wort und bild

Editorial, Jean-Marie Filz

Generation 60+

Jean-Marie Filz



Die Weltbevölkerung altert – eine Tatsache, auf die kaum mehr hinzuweisen ist. Doch paradox scheint sie trotzdem. Denn wir Menschen sind halt manchmal ziemlich kompliziert. Nehmen wir als Beispiel einen unter uns, so in den Vierzigern, der arbeitet, eine Familie hat, auch Freizeit wie die meisten von uns und dazu eine Gesundheit, zu der er mit Leib und Seele Sorge trägt oder tragen sollte. Fragen wir ihn einmal, was er vom fortgeschrittenen Alter halte, vom herannahenden Ruhestand, oder besser noch, wie er sich denn die Zeit vorstelle, in der er nicht mehr zu arbeiten haben würde. Die meisten der Befragten werden uns diese Lebensphase als eine Art wunderbare Wiedergeburt ausmalen, «endlich genug Zeit, all das zu tun, wozu heute die Zeit einfach fehlt!» Alle gedenken sie tausend Dinge zu unternehmen, zahlreiche Projekte zu verwirklichen, Träume wahr werden zu lassen, die sie oft tief im Innern hegen. Viel weniger Sachzwänge, viel mehr Freiheit, mehr Entspannung und selbstredend Ferien: das sind die häufigsten der verwendeten Begriffe. Aber die allermeisten lassen dabei ausser acht, dass dieser Lebensabschnitt, trotz aller Hoffnung und der laufend steigenden Lebensqualität, eine Verminderung der körperlichen und geistigen Fähigkeiten mit sich bringen kann, auch eine Beeinträchtigung der motorischen Fähigkeiten; es wird die Zeit des Alterns und oft auch des Verlustes liebgewordener Menschen sein.

Zwar erscheint der Faktor Zeit in einer anderen Dimension, doch bleibt er eine ständige Herausforderung. Was ehemals noch als selbstverständlich anmutete, kann unversehens zu einem eigentlichen «Hindernislauf» werden. Unmerklich verlieren die Träume an Schwung, die Freiheit wird eingeengt, denn die verfügbare Zeit ist ein sehr relativer Begriff. Nur das zu tun was man will und nicht was man muss, ja sicher, doch das Zeit haben, die Anforderungen eines aktiven Lebens, die vorherige Mobilität werden andererseits mehr und mehr zu Träumen. Glücklicherweise nutzen die meisten unter uns – das ist uns auch beim Formulieren dieser Gedanken bewusst geworden – den fraglichen Lebensabschnitt vollumfänglich und werden derart zu Trägern eines Wissens und einer Summe von Lebenserfahrungen, die sie dann, in ihren alltäglichen Verpflichtungen, an die Jüngeren weitergeben können. Somit gibt es da, ihr Jungen und nicht mehr ganz Jungen, nur eine allereinzige Doktrin: Geniessen wir das Leben, ungeachtet unserer Altersklasse, eben jetzt!

Herzlich, Ihr Jean-Marie Filz

nachgefragt

Alter im Wandel

Eine Zusammenfassung der wissenschaftlichen Arbeit «Wandel des Alters – neues Alter für neue Generationen» von Prof. Dr. François Höpflinger, Soziologisches Institut der Universität Zürich. Wir werden älter als früher und anders alt als andere Generationen vorher. Es war auch vor Jahrzehnten schon möglich sehr alt zu werden, aber von der heutigen Generation von Rentnern können sich beachtliche zwei Drittel der Männer darauf freuen, den 80. Geburtstag zu feiern. Bei den Frauen sind es aufgrund geschlechtsspezifischer Unterschiede wie z.B. hormonelle Faktoren oder bessere Gesundheitsvorsorge sogar noch mehr. Dadurch, dass Frauen älter werden als Männer, sind sie von den Problemen und Herausforderungen des Alterns stärker betroffen als Männer. Frauen erleiden z.B. häufiger eine Verwitwung oder kümmern sich um ihren pflegebedürftigen Partner.

Dank der guten Alters- und Gesundheitsvorsorge in der Schweiz können 65-jährige Männer und Frauen heute damit rechnen, nicht nur noch lange, sondern auch noch relativ lange gesund zu leben. Die Mehrheit der Menschen in der Schweiz haben ein hohes persönliches Wohlbefinden und das wird durch die Pensionierung nicht gemindert. Beeinflusst wird das Wohlbefinden im Alter genauso wie vorher durch soziale Kontakte oder das Einkommen. Durch die steigende Lebenserfahrung und Gelassenheit kann sich das persönliche Wohlbefinden im Alter sogar noch verstärken. Das Zuhause nimmt bei älteren Menschen einen höheren Stellenwert ein als bei jüngeren und der Wohnungsmarkt wird sich bei einem steigenden Anteil der über 60-jährigen Menschen an deren Bedürfnisse anpassen müssen. Die Zufriedenheit bei den Rentnerinnen und Rentnern über die Wohnverhältnisse

hat sich in den letzten Jahren verstärkt, dennoch finden viele, dass ihre Wohnung nicht altersgerecht ist, d.h. bei einer altersbedingten Behinderung nicht geeignet wäre. Man kann auch beobachten, dass weniger Senioren mit oder bei ihren Kindern oder Geschwistern wohnen und diese Selbständigkeit sehr schätzen. Im hohen Lebensalter leben wegen Verwitwung viele Menschen alleine oder bei schlechterem Gesundheitszustand in einem Alters- oder Pflegeheim. Glücklicherweise beschränken sich die Möglichkeiten von Hochbetagten nicht mehr nur auf Alters- und Pflegeheime. In den letzten Jahren sind verschiedene Formen von Alterswohnungen mit unterschiedlicher Betreuung geschaffen worden. In Bezug auf die Vermögensverhältnisse ist festzustellen, dass sich die wirtschaftliche Lage der Rentnerinnen und Rentner deutlich verbessert. Da dies



persönlich

Schon pensioniert –
noch nicht pensioniert
Erfahrungen, Vorstellungen
und Wünsche

Margrit Meerwein



Margrit Meerwein, Mittelschullehrerin, aus Riehen, Jahrgang 1943, pensioniert seit Sommer 2006

together: Was bedeutet es für Sie, pensioniert zu sein und nicht mehr arbeiten zu müssen?

Margrit Meerwein: Ich muss heute die Verantwortung, die ich meinen Schülern gegenüber hatte, nicht mehr tragen und das gibt mir ein Gefühl von Freiheit. Obwohl ich das sehr geniesse, muss ich mich aber immer noch daran gewöhnen, dass ich mich auch einfach mal hinstellen kann und gar nichts machen muss.

together: Wie haben Sie sich die Pension vorgestellt und wie war es am Anfang?

Margrit Meerwein: Ich habe mir nichts vorgestellt, habe es einfach auf mich zukommen lassen. Es war von Anfang an wunderbar, befreiend. Ich habe die Unabhängigkeit sehr genossen.

together: Hat sich seither etwas verändert?

Margrit Meerwein: Eigentlich nicht. Ich geniesse es immer noch sehr.

aber unter anderem auch auf den Ausbau der Altersvorsorge zurückzuführen ist, hätte eine massive Kürzung der AHV grosse Auswirkungen auf die Altersarmut. Es ist auch zu bemerken, dass es grosse Unterschiede zwischen den Rentnern gibt und dass diese Schere in den nächsten Jahren noch weiter auseinandergehen wird.

Wenn man die nachberuflichen Tätigkeiten der älteren Menschen genauer betrachtet, kommt man zu folgenden Schlüssen: Nur etwa ein Fünftel der Rentner unter 74 Jahren engagieren sich in organisierter Form für Ehren- und Freiwilligenarbeit. Dafür sind aber 40% informell und unorganisiert aktiv, z.B. durch Kinderbetreuung oder Nachbarschaftshilfe. Ältere Menschen engagieren sich mehr als die Öffentlichkeit denkt, aber oft im kleinen familiären oder sozialen Netzwerk. In Parteien, Parlamenten und Medien werden sie eher ausgegrenzt und sind deshalb auch schlecht vertreten. Da die Seniorenbewegung in den letzten Jahren an Dynamik gewonnen hat, könnte sich das aber in Zukunft ändern.

Die in der öffentlichen Meinung weit verbreitete These «Alt = Einsam» ist nur auf eine kleine Minderheit zutreffend. Die sozialen Kontakte sind bei den meisten Senioren so ausgeprägt wie vor der Pensionierung; auch wenn eine Person allein lebt, ist sie meist gut integriert. Da Einsamkeit im Alter aber trotzdem existiert, ist es wichtig, sich gezielt dieser Menschen anzunehmen.

Die Ausführungen von Prof. Höpflinger zeigen ein mehrheitlich positives Bild des aktuellen Befindens der Rentnerinnen und Rentner, aber auch das grosse Potential, um die Situation der älteren Generation zu verbessern, und dass man die schlechter gestellten Minderheiten nicht vergessen darf. Zudem gilt es zu bemerken, dass diese Beobachtungen für die jetzige Generation gelten und sich nicht in die Zukunft projizieren lassen, dort warten dann wieder andere Herausforderungen, die es zu meistern gilt.

Die gesamte Arbeit von Prof. Dr. François Höpflinger finden Sie unter www.hoepflinger.com/fhtop/Wandel-des-Alters.pdf



together: Haben Sie, seitdem Sie nicht mehr berufstätig sind, etwas vermisst?

Margrit Meerwein: Ehrlich gesagt, nein.

together: Was hat sich in Ihrem Umfeld und in Ihrer Freizeit verändert?

Margrit Meerwein: Ich habe mehr Zeit mich mit meinen Freundinnen zu treffen und Golf zu spielen. Zudem kann ich mir heute mehr Zeit für mich nehmen und vor allem wieder mehr lesen als früher.

together: Wie sieht Ihr Tagesablauf aus im Vergleich zu früher?

Margrit Meerwein: Ich bin nicht mehr an den Stundenplan der Schüler gebunden und kann spontan entscheiden, was ich machen möchte. Seit mein Mann auch pensioniert ist, läuft der Tag wieder ein bisschen geregelter ab, weil wir Dinge zusammen unternehmen möchten und auch auf die Bedürfnisse des anderen Rücksicht nehmen, aber vorher habe ich einfach in den Tag hinein gelebt.

together: War der Zeitpunkt der Pensionierung gut?

Margrit Meerwein: Ja, ich hätte aber auch noch weitergearbeitet. Im Moment mache ich stundenweise Vertretungen an der Schule, einfach weil mir mein Beruf immer noch Freude macht.

together: Was für Pläne haben Sie für die nächsten Jahre?

Margrit Meerwein: Ich möchte vor allem einige Reisen unternehmen. Geplant sind bereits Jordanien, Syrien und USA. Laos, China und Mexiko reizen mich auch sehr.

together: Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Margrit Meerwein: Dass mein Mann und ich gesund bleiben, vor allem im Kopf.

Arthur Niederberger



Arthur Niederberger, Inhaber Reinigungsunternehmen, aus Olsberg, Jahrgang 1944, wird pensioniert am 31.03.2008

together: Was bedeutet es für Sie, pensioniert zu werden und nicht mehr arbeiten zu müssen?

Arthur Niederberger: Ich freue mich, dass ich mir in Zukunft meine Zeit einteilen kann wie ich möchte, und denke, dass mir das ein neues Freiheitsgefühl gibt.

together: Wie haben Sie sich auf die Pensionierung vorbereitet?

Arthur Niederberger: Ich habe zum Glück eine Firma gefunden, die mein Reinigungsunternehmen übernimmt und auch im gleichen Stil und mit den gleichen Werten weiterführt. In den letzten 18 Jahren konnte ich für meine Mitarbeiter, die mehrheitlich Asylbewerber waren, etwas aufbauen und es liegt mir sehr am Herzen, dass meine Mitarbeiter zu den gleichen Konditionen weiterarbeiten können.

together: Wie stellen Sie es sich vor, pensioniert zu sein?

Arthur Niederberger: Schön! Ich freue mich auf die Ungebundenheit. Wir haben ein Haus in Olsberg und ein Haus in Alicante (Spanien) und ich freue mich darauf, dass ich dort sein kann wo ich gerade Lust habe oder wo das Wetter schön ist.

together: Was möchten Sie direkt nach der Pensionierung machen?

Arthur Niederberger: In den ersten freien Tagen möchte ich die letzten Dinge, die ich dann sicher noch vom Geschäft zu Hause habe, aufräumen, um ordentlich ins Pensioniertsein zu starten. (lacht)

together: Welche Pläne haben Sie für die nächste Zeit?

Arthur Niederberger: Auf jeden Fall werde ich mein Spanisch wieder auffrischen. Am besten in einem Intensivkurs. Zudem möchte ich die alten LPs aus unserer Musiksammlung auf CD und die Opernvideos auf DVD brennen. Das wird sicher einige Zeit in Anspruch nehmen. Später werden wir sicher auch noch einige Reisen unternehmen, konkret haben wir aber noch nichts geplant.

together: Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Arthur Niederberger: Gute Gesundheit für meine Frau und mich.

Das ganze Rehatec Team wünscht Frau Meerwein und Herrn Niederberger alles Gute und viel Spass für die Zukunft.

¡hola! what?

Alter und moderne Technik

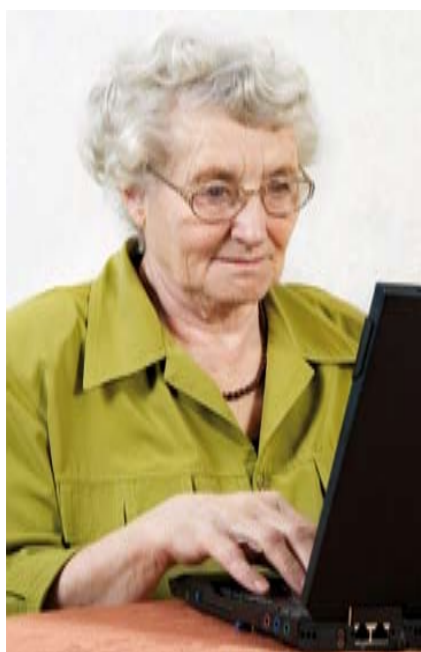


Als ich vor ein paar Jahren zum ersten Mal eine E-Mail mit dem Absender meiner Grosseltern in meinem Posteingang hatte, staunte ich nicht schlecht. Meine Grosseltern, die damals bereits über 70 Jahre alt waren, teilten mir mit, dass sie die nächsten zwei Wochen in den Ferien, aber auf dem Handy erreichbar wären. Seither bekomme ich Einladungen und sonstige Nachrichten per E-Mail.

Vor Kurzem war die Cousine meines Mannes für ein halbes Jahr in Australien und meine Schwiegermutter erzählte mir, dass es ihr gut gehe, die Schule Spass mache und dass sie bereits viele neue Kolleginnen und Kollegen gefunden hätte. Diese Schilderungen tönnten nicht nach Buschfeuer, sondern nach Informationen aus erster Hand, worauf ich meine Schwiegermutter fragte, ob sie mit der Cousine telefoniert habe. Die Antwort war: «Nein, aber das steht alles in ihrem Blog.»

Beim letzten Nachessen bei meinen Grosseltern haben diese erzählt, dass sie die letzte Ferienwohnung auf Barbados über Internet gebucht hätten, bequem auf dem Sofa über WLAN. Sie gestanden mir aber ein, dass sie froh gewesen seien, dass die Wohnung dann auch so ausgesehen habe wie auf dem Foto. Fehlt nur noch, dass ich demnächst eine Einladung für Facebook von meinen Grosseltern bekomme und dort ihre aktuellsten Ferienfotos anschauen kann, oder dass mir meine Grossmutter erzählt, dass sie neuerdings ihre Lieblingssendung am Radio als Podcast herunterlade und sie dann höre, wenn sie Zeit habe oder dass meine Schwiegermutter die neusten CDs direkt per Internet kauft und auf den iPod lädt. Vielleicht aber erhalte ich auch plötzlich einmal einen Anruf per Skype von meiner Grosstante aus Italien.

Chapeau vor so viel Begeisterung und Lernfreude für die moderne und sich ständig wandelnde Technik!



Glossar

- Handy** Tragbares Telefon, das über Funk mit dem Telefonnetz kommuniziert.
- E-Mail** Nachricht, auf elektronischem Weg in Computernetzwerken übertragen.
- Internet** Elektronischer Verbund von Rechnernetzwerken.
- Blog** Ein Weblog, meist abgekürzt als Blog, ist ein auf einer Webseite geführtes und damit öffentlich einsehbares Tagebuch oder Journal.
- WLAN** Drahtlose Verbindung zwischen Computern, Notebooks und Internet.
- Facebook** Kostenlose Internetplattform; Mitglieder von Facebook können ein Profil anlegen und Kontakte zu anderen Benutzern pflegen. Unter anderem können Fotoalben angelegt, Gruppen gegründet und Nachrichten gesendet werden.
- Podcast** Hördatei, die im Internet bezogen werden kann.
- iPod** Tragbares Musikwiedergabegerät von Apple, das alle möglichen Audio-dateiformate lesen kann.
- Skype** Unentgeltlich erhältliche Software zum Telefonieren über Computernetzwerke/Internet (VoIP-Software).

Weitere Definitionen von aktuellen Begriffen finden Sie unter www.wikipedia.org

wieso weshalb warum

Termine, Tipps & Links



5. April

Rollivision SPZ Nottwil
www.rollivision.ch

24. Mai

12. Internationaler Rollstuhlmarathon mit Handbike-Zeitfahren in Schenkon
www.rollstuhlsportevents.ch

19.–21. Juni

Eurohand 2008, Beaulieu Lausanne
www.eurohand2008.com



16.–17. August

35. Schweizer Meisterschaft Rollstuhl Leichtathletik Sport- und Kulturzentrum Huttwil
www.rollstuhlsportevents.ch

6.–17. September

Sommer Paralympics in Peking
www.swissparalympic.ch

7.–8. November

41. APO-Jahrestagung zum Thema Sport und Alter, Cham
www.a-p-o.ch

Und wo sind Sie?

Schicken Sie uns Ihre Veranstaltungen, Tipps und Links an together@rehatec.ch

Die nächste Ausgabe erscheint Ende September 2008.

Interessante Links zum Thema 60+

- www.seniorentreff.ch Plattform für Kommunikation und Gedankenaustausch für Menschen reiferen Alters.
- www.oldies.ch Sammlung von interessanten Links zu den unterschiedlichsten Themen für Senioren.
- www.seniorweb.ch Plattform für die Vernetzung von Angeboten für Senioren und Austausch von Erfahrungen.
- www.senioren-info.ch Informations-Portal für Senioren, Angehörige und in der Altersarbeit Tätige.
- www.homeinstead.ch Für ein erfülltes und unabhängiges Leben in den eigenen vier Wänden – auch im Alter.

hipp

Premia und Inkontinenz – Ein Erfahrungsbericht

In der Schweiz sind mehr als 350 000 Menschen jeden Alters von Blasenschwäche betroffen, etwa 75 % davon sind Frauen, 25 % Männer. Die Erkrankung mindert vor allem die Lebensqualität, ist aber nicht lebensbedrohlich. Menschen, die an Blasenschwäche leiden, haben keine oder eine beschränkte Kontrolle über ihre Blase, was zu ungewolltem Urinverlust führt. Man unterscheidet folgende Formen der Urininkontinenz: **Stress- und Blaseninkontinenz:** Von dieser Form sind vor allem Frauen betroffen. Bei körperlicher Anstrengung, Husten, Niesen oder Lachen kommt es zu einem kleinen Urinverlust, da der Schliessmuskel auf Grund einer Schwächung des Beckenbodens nicht richtig funktioniert.

Reizblase (Hyperaktive Blase): Durch eine Übererregbarkeit des Blasenmuskels kommt es zu häufigen Toilettengängen während des Tages oder der Nacht, starkem, unkontrollierbarem Harndrang oder gar starkem, spontanem Harnverlust. Ursachen dafür sind häufig Harnwegsinfektionen, chronisch entzündliche Erkrankungen, ein eingeschränktes Fassungsvermögen der Blase oder altersbedingte hormonelle Veränderungen.

Reflexinkontinenz: Durch Erkrankungen oder Verletzungen des Gehirns oder des Rückenmarks können Nervenbahnen, die für die Blasenentleerung zuständig sind, unterbrochen werden, was dazu führt, dass die Blasen- und Schliessmuskelfunktionen nicht mehr kontrolliert werden können.

Überlaufinkontinenz: Von dieser Form sind vor allem Männer betroffen. Hierbei handelt es sich um eine Störung der Blasenentleerung, welche als Folge einer Verengung der Harnröhre auftritt und schliesslich zu einem Urinstau in der Blase führt. Bei chronischem Verlauf kommt es zu einer Schwächung und

Überdehnung des Blasenmuskels und ständigem tropfenweisem Urin-Abgang. Unter mittelschwerer Inkontinenz leidet auch M. G.* Der 64-Jährige musste sich im Juli 2007 einer Prostataoperation unterziehen und war danach durch einen Infekt gezwungen, 3½ Monate einen Dauerkatheter zu tragen. Da Herr G. nach der Entfernung des Dauerkatheters Urin verlor, verschrieb sein Arzt ihm einen Tropfenfänger. Nicole Gmür, die Inkontinenzberaterin der Rehatec, fand im persönlichen Gespräch mit Herrn G. heraus, dass die Tropfenfänger eigentlich gar nicht genug sind: «Der Gedanke, dass ich den Urin nicht zurückhalten kann, dass meine Hose nach kurzer Zeit nass ist und es unangenehm riecht, zwingt mich zu Hause zu bleiben. Bald ist Herbstmesse und ich würde so gerne mit meiner Familie auf den Petersplatz gehen, aber ich traue mich nicht», erzählte M. G.

Die Premia Inkontinenzeinlagen gehören seit dem Jahr 2006 zum Sortiment der Rehatec und Nicole Gmür hat Herrn G. sogleich saugfähige Muster zum Testen mitgegeben. Nach ein paar Tagen besucht Herr G. Frau Gmür bei der Rehatec und erzählt voller Freude von seinem schönen und unbeschwerten Tag an der Herbstmesse. Dank der richtigen Einlagen konnte er inzwischen auch seine Arbeit wieder aufnehmen und er geniesst es, wieder ungehemmt etwas mit der Familie oder Freunden zu unternehmen. «Ich bin wieder unabhängig und meine Lebensqualität hat sich enorm gesteigert», erzählt Herr G. heute glücklich. «Die Einlagen sind bequem zu tragen, sehr diskret und vor allem entsteht kein unangenehmer Geruch», zählt Herr G. die Vorteile der Einlagen auf. Nicole Gmür erklärt den Aufbau der Produkte im Detail: «Die Premia Inkontinenzeinlagen be-

Premia Pants



stehen aus einem doppelten Saugkern mit einer Multischicht-Saugkraft-Technologie. Die erste Schicht, die Auffangschicht, nimmt die Flüssigkeit auf und leitet sie zum Saugkern. Dieser verwandelt sich zu einem Gel, das den Urin im unteren Teil der Einlage hält. Ein spezielles Anti-Geruchsystem verhindert, dass es unangenehm riecht.» Herr G. ist sehr zufrieden mit Premia und kann sie jedem weiterempfehlen, der unter Blasenschwäche leidet.» Premia gibt es natürlich nicht nur für Männer. Rehatec hat ein komplettes Sortiment an Inkontinenzeinlagen, das alle Stufen der Inkontinenz, also von der leichten bis zur schwersten und totalen Inkontinenz, abdeckt.

Rufen Sie uns an und bestellen Sie kostenlose Muster! Nicole Gmür steht Ihnen auch jederzeit gerne für ein persönliches und diskretes Beratungsgespräch unter der Telefonnummer 061 487 99 11 zur Verfügung.

Weitere Informationen zu Premia finden Sie unter www.rehatec.ch/de/produkte/premia, weitere Informationen über Inkontinenz finden Sie unter www.inkontinex.ch

* Name der Redaktion bekannt

frei & zeit

Bike- und Radreisen für Junggebliebene

Die Kinder sind ausgeflogen, vielleicht sind Sie schon im Ruhestand und haben endlich Zeit, sich lang gehegte Wünsche zu erfüllen? Sie achten auf Ihre Gesundheit, wollen aktiv etwas dazu beitragen und gleichzeitig Neues entdecken, die Welt kennen lernen? Egal ob Sie die Exotik Asiens, die Ursprünglichkeit Afrikas oder das Temperament Lateinamerikas bevorzugen, im abwechslungsreichen Programm von bike adventure tours findet eine aktive Generation von Junggebliebenen die passende Radreise.

Die Reisen sind auf jedes Niveau abgestimmt und reichen von gemütlichen Rad-Kulturreisen bis zu anspruchsvollen Bike-touren im Hochgebirge und in der Wüste. Über 40 Destinationen locken mit ihrer unvergleichlichen Gastfreundschaft – abseits der ausgetretenen Touristenpfade. Lassen Sie sich überraschen... Die allererste anspruchsvolle Bikereise für Senioren ab 55 bis 70 führte das Reiseunternehmen im Frühling 2007 durch. Die Reise ging durch die Wüste Sinai und wurde vom Sportgerontologen Andreas Aemisegger, mit sportärztlicher Unterstützung von Walter Kistler, Spital Davos, zusammengestellt.

Die Teilnehmer erlebten die karge, aber faszinierende Wüstenlandschaft und die üppige Vegetation in den Oasen der Wüste Sinai auf dem Mountainbike. Teils «off-road», teils auf sandigen oder steinigen Jeeptrails durchquerten sie den Südsinai auf einer antiken Pilger- und Handelsroute. Am Abend sassen sie zusammen

...macht durstig.



Eindruckliche Landschaften auf dem Mountainbike entdecken...



mit den Beduinen am nächtlichen Feuer und genossen die Stille der sternenklaren Nacht. Der grosse Erfolg ermutigte den Reiseanbieter, diese Reise definitiv ins Programm aufzunehmen und weitere Reisen für Junggebliebene zu planen. Unterdessen konnte das Angebot zum Beispiel mit folgenden Reisen ausgebaut werden: Geniessen Sie sportliche Betätigung, Abenteuer, Kultur und Natur Schönheiten in Jordanien auf der antiken Königsstrasse, die schon zu biblischen Zeiten Syrien mit Ägypten verband. Sie bewundern die Spuren der Nabatäer, Römer, Byzantiner, Araber, Kreuzritter und Osmanen. Nebst diesen Wüstenreisen bietet bike adventure tours auch Rad- und Bikereisen in Europa an. In guten Hotels, mit kompetenten Reiseleitern, Begleitfahrzeug, Gepäcktransport und nicht zuletzt feinem Essen werden Sie während der ganzen Reise verwöhnt. Zu empfehlen ist zum Beispiel Bulgarien, das Land ist heute noch ein Geheimtipp. In den mächtigen Gebirgszügen von Rila, Pirin und Rhodopi finden Sie Föhrenwälder, tiefe Schluchten, Wasserfälle, versteckte Tropfsteinhöhlen, und an der Schwarzmeerküste unternehmen Sie einen Bootsausflug und flanieren abends durch die belebten Gassen. Italien lockt dagegen mit einer Mischung aus Biken, Abenteuer, Kultur, gutem Essen und viel Italianità. Die Tour führt Sie quer durch

den Gargano, wo Sie die Gastfreundschaft der Pugliesen hautnah erfahren. Wilde, verlassene Hügellzüge mit unzähligen Waldwegen, tolle Abfahrten bis zur Küste, einsame Buchten und die Foresta Umbra, der einzigartige Wald im Gargano-Nationalpark, erwarten Sie. Wenn Sie gerne Rennrad fahren, ist vielleicht die abwechslungsreiche Rennrad-tour von der Metropole Bangkok nach Südthailand zur Insel Phuket etwas für Sie. Sie fahren vorbei an Plantagen, grünen Reisfeldern, eindrucklichen Tempelanlagen, durch tropischen Dschungel und bizarre Kalksteingebirge. Oft radeln Sie der Küste entlang oder durch kleine traditionelle Dörfer. Viele Etappenorte liegen an schönen Stränden und laden zum Baden und Relaxen ein.

Fordern Sie den neuen Katalog an oder laden Sie ihn im Internet herunter: www.bikereisen.ch/pdfs/katalog08.pdf und lassen Sie sich von dem gesamten Angebot bezaubern.

bike adventure tours GmbH
Sagistrasse 12
CH-8910 Affoltern a/A
Tel. 044 761 37 65
Fax 044 761 98 96
info@bike-adventure-tours.ch
www.bike-adventure-tours.ch



In der nächsten Ausgabe dreht sich alles ums «Sitzen».

Impressum

Herausgeber: Rehatec AG, Ringstrasse 15, 4123 Allschwil,
Tel. 061 487 99 11, Fax 061 487 99 10, E-Mail together@rehatec.ch

Redaktion: Andrea Meerwein

Auflage: deutsch 1500, französisch 600 Exemplare

Konzept und Grafik: www.dialogluckylack.ch

