



Februar 2024

Liebe Mitglieder unseres Vereins für Altersfragen

Kaum angefangen ist das Jahr schon wieder anderthalb Monate alt. Es geht schnell. Haben Sie Vorsätze gefasst? Wenn ja, haben Sie sie eingehalten? Es sind viele Artikel in den Medien erschienen, die von Aktivitäten berichten, welche das Leben verlängern sollen. Die Aufforderung zu Bewegung liest man immer wieder. Da wird vorgerechnet, dass 6000 Schritte täglich, bei anderen deren 8000, das Leben um fünf Jahre verlängern sollen. Andere geben an, für eine solche Lebensverlängerung brauche es pro Woche zwei Stunden körperliche Betätigung. Solche Angaben variieren immer mal wieder. Tatsache ist, dass Bewegung für die Gesundheit förderlich ist. Hinter der Aussage der Lebensverlängerung setze ich ein Fragezeichen, wer weiss denn schon, wie alt er geworden wäre, wenn er oder sie sich wenig bewegt hätte.



Eine Form von Bewegung ist Tanzen. Ich bin letzten Sonntagnachmittag mit meiner Partnerin im Weissen Kreuz in Lyss gewesen. Ein bis zweimal pro Monat können dort Tanzwillige zu verschiedenen Rhythmen das Bein schwingen. Schön, wie viele Leute, einzelne Frauen, Männer, Paare, kleine Gruppen, sobald die Musik einsetzt, aufstehen und die grosse Tanzfläche bevölkern. Den Flyer zu den Tanznachmittagen können Sie unter <https://be.prosenectute.ch/de/freizeit/Gesang-Musik-und-Tanzen.html>

herunterladen. Ja, und Tanzen kann man auch an den Ü60 Disco Nachmittagen im DUO Club in Biel. Die nächsten sind am 3.3, 7.4. und am 5.5., jeweils von 14.30 bis 19.00 Uhr.

Spiele, Musik machen, Fremdsprachen lernen und üben sollen ja auch ganz gut für unser Hirn sein. In Biel gibt es diese Tandemorganisation: Man meldet sich an, geht hin, meldet seine Wünsche an und hofft, auf jemand Gleichgesinnten zu stossen. Ich bin vor rund sechs Jahren an einem solchen Anlass gewesen. Ich habe angegeben, dass ich gerne Spanisch oder Französisch üben möchte, ich selber Deutsch anbieten könnte. Mit Rino treffe ich mich heute noch regelmässig, und da reden wir die halbe Zeit Französisch die andere Hälfte Deutsch.

Da ist eine schöne Freundschaft entstanden. Informationen zu den Anlässen unter <https://www.zweisprachigkeit.ch/SprachTANDEMs/Offentliche-SprachTANDEMs-Forum/Infos-und-Daten> .

Nun noch weg von Gesundheit und länger leben, oder vielleicht auch nicht ganz: Festtage oder spezielle Anlässe bieten Gelegenheit, die Verwandtschaft, Kinder und Grosskinder einzuladen. Verschiedene Generationen treffen aufeinander. Das verläuft nicht immer spannungsfrei. Alt und jung kann gar konfliktreicher sein, wenn man nahe beieinander wohnt. Im Bieler Tagblatt ist dazu ein aufschlussreiches Gespräch mit einer Alterspsychologin publiziert worden. Mit Erlaubnis der Redaktion des BT hänge ich den Artikel dem Newsletter an.

Zum Schluss noch etwas zu unserem Verein: Am 3. April werden wir unsere Mitgliederversammlung im Ruferheim abhalten. Neben den obligaten Geschäften werden die Wahlen ein Haupttraktandum sein. Drei der zurzeit sechs Mitglieder des Vorstandes werden zurücktreten. Es freut mich sehr, dass wir euch vier neue Vorstandsmitglieder und einen neuen Präsidenten zur Wahl vorschlagen können. Kommen Sie an die Versammlung! Sie werden noch eine Einladung erhalten.



Referat im Ruferheim zum Thema Augen

Ein erstes spannendes Referat wird am 15. Mai, auch im Ruferheim, stattfinden. Der Spezialist Dr. Christian Röthlisberger wird uns über unser Herz, das alternde Herz informieren. Ich bin gespannt.

Ich wünsche Ihnen allen schöne Endwintertage, Schneeglöckchen und Krokusse künden bereits die wärmere Zeit an.

Christian Bachmann

PS: Gestern habe ich noch von der Berufs- und Weiterbildung Lyss einen Brief erhalten. Sie machen aufmerksam auf den 'Basis- und Aufbaukurs für SeniorInnen Einstieg in die Welt des Computers' ab dem 4. März. Ebenso auf einen Demenzkurs ab 12. März. Weitere Angaben dazu unter www.bwzlyss.ch.