

Reflexionen zum Alter

Wie wollen wir alt werden ?

Eglisau60plus – nomen est omen ! „60plus“ weist unmissverständlich darauf hin: Wir sind am älter werden an Jahren ! Vielleicht noch widerspenstig oder zögernd, vielleicht bereits akzeptierend, geniessend, gelassen... Wir wollen das „plus“ jedoch nicht nur als Zunahme an Jahren, sondern auch an Qualität sehen und damit signalisieren, dass wir auf gute Art und Weise altern möchten.

In Eglisau ist letztes Jahr auf Anregung einer kleinen engagierten Gruppe ein Forum entstanden, in dem sich ältere Menschen zusammengefunden haben, die diesen Prozess aktiv und im Austausch mit anderen gestalten wollen. Etwa 50 Personen treffen sich zweimal jährlich um diesbezügliche Wünsche und Angebote zu diskutieren. Dabei haben sich kleinere Gruppen gebildet, die regelmässig zusammen kommen, um gemeinsamen Interessen nachzugehen, etwas zu unternehmen, sich weiterzubilden und sich gegenseitig auszu helfen. Dies in der Absicht, den eigenen Alltag sozial, kulturell und nachbarschaftlich noch mehr zu beleben – trägt doch ein aktives, erfülltes, interessantes Leben viel zu einem guten Altern bei. „Das Alter selbstverantwortlich, mit Freude und unter Nutzung gemeinsamer Ressourcen gestalten“ könnte unsere Devise sein.

Persönlich habe ich lange die einschlägigen Bücher übers Altwerden beiseite gelegt mit dem Argument „jeder muss auf seine eigene Art und Weise alt werden“. Das trifft wohl zu, aber inzwischen habe ich die Erfahrung gemacht, dass eine aktive Beschäftigung mit Themen des Alters durch Literatur sowie der Austausch darüber mit Anderen die Möglichkeiten „meiner Art und Weise“ enorm erweitern kann.

Vor diesem Hintergrund möchte ich Sie zu einer gemeinsamen Auseinandersetzung mit den verschiedensten Fragen des Alters anregen, wie

- Alter - was wollen wir darunter verstehen ?
 - Lebensqualität im Alter – fördern, erhalten, kompensieren
 - Alter und Gesellschaft – Forderungen und Beitrag
 - Alt und jung – Generativität
 - Umgang mit Krankheit und Verlusten
- u.v.a.m.

Ich werde jeweils an dieser Stelle mit einem Beitrag zu einem Thema einen Anfang machen. Sie sind herzlich eingeladen, diesen mit ihren Gedanken, Fragen oder Einwänden zu ergänzen und auch eigene Vorschläge einzubringen. Ihre Anregungen nehme ich gerne entgegen, über meine E-Mail-Adresse oder in schriftlicher Form an meine Post-Adresse. Diskutieren Sie mit!

Ich freue mich auf einen regen Austausch

Herzlich [Elvira Jagmetti](#), Untergass 22, 8193 Eglisau