

# Anregungen für das Altwerden mit Zukunft

**Am Aktionstag «Zukunft Alter bewegt» der Koordinationsgruppe Alter Aarau im Stadtmuseum kamen am Samstag Körper, Seele und Geist in Bewegung.**



Beim Tanzen mit Julie Landis, dem Singen mit Dieter Wagner, beim Handorgelspiel von Ursula Zehnder oder der Lesung von Marlies Pörtner aus ihrem Buch «Alte Bäume wachsen noch» wurden alle Sinne angeregt.

In ihrem Referat machte Christine Egerszegi einen Exkurs in Gesellschaft und Politik, während die Organisationen Benevol, Pro Senectute, und Spitex an Ständen Informationen rund ums Thema Alter anboten.

## Nach rechts, nach links

Strahlende Gesichter und fliessende Schritte über den Boden. Beim Volkstanz mit Julia Landis kamen die Leute in Bewegung – das Bein nach rechts und nach links, in den Kreis hinein und wieder hinaus, Paare bilden und Drehungen vollführen. Nach der ersten Unsicherheit und dem Üben der Schritte sah man strahlende Gesichter und Senioren, die sich flott über das Parkett bewegten. Schnell wurde klar: Alter ist nicht einfach gleichzusetzen mit dem Abbau geistiger Fähigkeiten und sozialem Rückzug.

«Das Motto ‹Zukunft Alter bewegt› haben wir bewusst als Gegenparole zur oft negativen Sicht auf das Alter gewählt», führte Pia Baur, Geschäftsleiterin der Spitex Aarau aus: «Unser Ziel war es, Körper, Seele und Geist in Bewegung zu bringen. Den Körper beim Tanzen, die Seele beim Singen und den Geist bei der Lesung.»

Diese hielt Marlies Pörtner. Durch Passagen aus ihrem Buch «Alte Bäume wachsen noch», liess sie die Zuhörenden an eigenen Erlebnissen und Gedanken zum Älterwerden teilhaben. Die vielen Besucher, die den Saal im Stadtmuseum bis auf den letzten Platz gefüllt hatten, hörten aufmerksam zu. «Allmählich dämmerte mir ... später, das war jetzt», zitierte sie ihre Gedanken von ihrem letzten Wohnungswechsel von Zürich in den Aargau.

Man könnte sich unentwegt ärgern und dem nachtrauern, was früher war, stellte Pörtner nüchtern fest. Oder Veränderungen als eine Chance sehen, die weiter bringen, wenn man sich darauf einlasse.

Auch die Referentin und Alt-Ständerätin Christine Egerszegi zählte sich selber zu den 50+, wie sie schmunzelnd bemerkte. Und begann ihren Input zum Thema Alter mit einer Erinnerung daran, dass wir alle ab dem Tag der Geburt jeden Tag älter werden. In ihrem Referat machte sie einen Exkurs in Gesellschaft und Politik, sprach zum Beispiel über die Finanzierung der AHV und des Gesundheitswesens.

## **Verzicht auf den Stuhl**

Immer wieder sorgte Egerszegi für Lacher. Etwa als sie auf den Stuhl verzichtete und sich hinter das Rednerpult stellte:

«Zugunsten des Mottos, dass man auch im Alter noch bewegt und fit ist.» Alt sei man erst, wenn man sich nicht mehr begeistern könne, sich keine Ziele mehr stecke und nichts Neues mehr anpacken möge, sagte Egerszegi und folgerte: «Es gibt junge Menschen, die sind steinalt und alte Menschen, die sind noch sehr jung.»