

Sportlich aktiv bis ins hohe Alter

Seniorinnen und Senioren ab 60: Pro Senectute trainiert mit einem grossen Angebot

Sport und regelmässige Bewegung sind wichtig bis ins hohe Alter, denn dies fördert das Wohlbefinden und bringt eine grosse Portion Lebensfreude in den Alltag. Mit ihrem vielseitigen Angebot macht es Pro Senectute Anfängern wie aktiven Sportlern ab 60 leicht, sich fit und gesund zu fühlen.

Sport kennt kein Alter. «Kreislauf, Muskulatur und Gleichgewicht kann man bis ins hohe Alter trainieren. Es ist heute bewiesen, dass regelmässige Bewegung den normalen Körperabbau verlangsamt und Beschwerden mindert. Sport ist Training für Körper, Geist und Seele», sagt jemand, der es wissen muss. Denn Melanie Blättler ist Fachverantwortliche Sport von Pro Senectute Aargau. «Wer im Alter fit ist, hat eine höhere Lebensqualität und fühlt sich dementsprechend auch körperlich besser.»

Die Empfehlung für Frauen und Männer im Pensionsalter ist, sich mindestens zwei bis drei Stunden pro Woche mit mittlerer Intensität sportlich zu betätigen. «Ein gutes Beispiel ist Wandern oder Radfahren kombiniert mit Aqua-Fitness oder Kraftübungen. Es gibt für alle eine passende Sportart. Sport soll Spass machen», so Melanie Blättler.

Freude an der Bewegung

Pro Senectute ist eine der grössten Organisationen, welche Seniorinnen und Senioren ab 60 mit einem vielseitigen Bewegungs- und Sportangebot zum Mitmachen animiert. Ob Anfänger oder sportlich Aktive, alle sind willkommen und werden ihrem Können entsprechend in den Sportangeboten und an Sportanlässen gefördert und gefördert. «Nicht die Leistung steht bei uns im Vordergrund. Regelmässige und mit Mass betriebene Bewegung sorgt auch für Abwechslung und soziale Kontakte», betont Melanie Blättler. Nach wie vor ist das Angebot im Bereich Fitness und



Gemeinsam macht Sport im Alter doppelt Spass, auch beim Zuschauen.

Pro Senectute

Gymnastik sowie Tanz am grössten. Die Gruppen sind gut besucht. «Das Plaudern vor und nach der Stunde ist für mich genauso wichtig», verrät eine langjährige Fitness-Teilnehmerin. Sie hat in den Gruppen neue Freundinnen kennen gelernt, mit denen sie zudem Ausflüge unternimmt.

«Auch die Sportarten im Freien sind beliebt. Diese werden in verschiedenen Leistungsklassen angeboten», ergänzt Melanie Blättler. Dazu gehören Walking, Mountainbike, Radfahren, Wandern und im Winter Schneeschuhtouren. Einer der Wanderer ist erst seit kurzem mit dabei: «Vor meiner Pensionierung hatte ich keine Zeit. Die erste Wanderung war eine Herausforderung mit anschliessendem Muskelkater. Jetzt machts richtig Spass, mit Gleichgesinn-

ten bei fast jedem Wetter unterwegs zu sein.»

Pro-Senectute-Sportgruppen leiten

Alle Sportangebote werden von erfahrenen Erwachsenensportleiterinnen und -leitern kompetent begleitet. Pro Senectute bietet regelmässige Leiterkurse im Erwachsenensport an. «Ich habe Freude am Sport. Für mich ist die Leiteraus- bildung eine ideale Ergänzung zu meiner Tätigkeit als J+S-Leiter Handball. Es ist eine neue Erfahrung, mit Senioren zu trainieren und gleichzeitig auch eine gute Vorbereitung auf die eigene Pensionierung in ein paar Jahren. Gleichzeitig baue ich damit mein sportliches Netzwerk aus», erklärt Markus Kocher. Er ist zurzeit in der Ausbildung zum Erwachsenen-sportleiter.

Kleines Training im Alltag

Im Alter wirkt Bewegung auch unfallpräventiv. Kleine Trainingseinheiten können bewusst in den Alltag eingebaut werden. Beispiele dafür sind, eine Treppe hochzusteigen oder runterzugehen und nicht den Lift zu benutzen, das Auto ins Parkhaus stellen, welches weiter entfernt vom Ziel liegt, oder eine Tramhaltestelle früher aussteigen. Möglichkeiten gibt es viele und überall. «Ich habe mir einen Einkaufstrolley gekauft und gehe jetzt oft zu Fuss zum Einkauf», verrät Melanie Blättler. Das ganze Sportangebot von Pro Senectute ist auf der Internetseite zu finden oder kann telefonisch bestellt werden. www.ag.prosenectute.ch Telefon 062 837 50 70

ISABEL.ITEN

IM FOKUS

Pro Senectute Aargau
Beratungsstelle Bezirk Kulm
Hauptstrasse 60
5734 Reinach

Telefon: 062 771 09 04
Fax: 062 771 02 14

E-Mail: info@ag.prosenectute.ch
Internet: www.ag.prosenectute.ch

Spendenkonto: 50-1012-0

Stellenleiterin:
Manuela Schenker

Sozialarbeiterin:
Simone Wyler

Sachbearbeiterin:
Gabriela Koch

Bezirksvertreterin:
Heidi Rauch, Menziken



v.l. Manuela Schenker, Gabriela Koch und Simone Wyler

Ein neues Angebot

Die Radsportgruppe feiert ihr zwanzigjähriges Jubiläum. Herzlichen Glückwunsch! Das engagierte Leiterteam passt das Angebot laufend an, was ein wesentlicher Grund für die langjährige Zufriedenheit aller Beteiligten ist. Die neue Gruppe «ohne E-Bike» radelt gemütliche Touren ohne Unterstützung. Die Mountainbiker begeistern nun auch mit einer zweiten Gruppe für «Geniesser und Einsteiger».

Eine berührende Begegnung

Vor knapp zwei Jahren konnten wir einer Dame bei einer Schwierigkeit beratend zur Seite stehen. Die Situation drückte sie schwer und sie war froh um die Unterstützung, die schliesslich zu einer Lösung geführt hat. Wie waren wir überrascht, als sie nach all der Zeit spontan mit Blumen auf die Beratungsstelle kam um uns für die Hilfe von damals zu danken. Heute geht es ihr gut und sie hat grosse Lust, sich einer Sportgruppe von Pro Senectute anzuschliessen.

AUSGEWIESENE KOMPETENZ IM HEALTH CARE-BEREICH



Die ISS Facility Services AG ist in der Region Aargau gut verankert. Mit über 890 Mitarbeitenden bietet ISS die gesamte Dienstleistungspalette und erbringt Services mit höchster Eigenfertigungstiefe, unter Nutzung maximaler Synergien innerhalb der Portfolios und über die aktuell rund 320 betreuten Mandate hinaus. Dank schlanker Strukturen gewähr-

leistet ISS zudem kurze Entscheidungswege und flexible Lösungen. Davon profitieren auch unsere Healthcare-Kunden, wie die PDAG, die SRO Spitäler, die Kantonsspitäler Olten und Schaffhausen und die Spitäler Emmental, Aarberg und Frutigen. Aber nicht nur: Denn als FM-Branchenführer im Gesundheitswesen seit 35 Jahren ist sich ISS der hohen Anforderungen bewusst und bietet den Einrichtungen fachspezifisches Know-how, ein ausgewiesenes Qualitätskonzept und eine professionelle Organisation hinsichtlich Serviceerbringung, sei es in Bezug auf die Unterhalts- und OP-Reinigung oder die Fenster- und Storen-Reinigung, die Spezialreinigung oder weitere Dienstleistungen, wie die Wäscheversorgung oder die Mahlzeiten- oder Postverteilung. www.iss.ch

20. MAI: INDOORSPORTANLASS 2017 VON PRO SENECTUTE AARGAU

Move & Meet

Ein Bewegungs- und Begegnungstag mit Bewährtem und Neuem zum Schnuppern und Geniessen.

Samstag, 20. Mai 2017

Zeit: 10.00 bis 17.00 Uhr
Ort: Turnhallen Chapf und Dohlenzelg, 5200 Windisch
Eintritt: CHF 15.00

Das Programm

10.00 Uhr:
Begrüssung und Warm Up

10.30 bis 16.15 Uhr
Aus folgenden Angeboten können max. 5 ausgewählt und besucht werden:

- Aroha
- Rund um den Overball
- Ausdauertraining
- smovey®

- Boot Camp
- Spiele mit dem Ball
- Everdance
- Line Dance
- Krafttraining
- Pilates
- Sicher stehen – sicher gehen
- Yoga
- 16.30 Uhr
Cool Down und Verabschiedung

Das Begegnungscafé ist durchgehend geöffnet und bietet von 11.30 bis 15.00 Uhr warme Menüs an.

Eine Anmeldung ist zwingend. Wir freuen uns auf Sie!

Informationen und Anmeldung:
Telefon 062 837 50 70 oder auf www.ag.prosenectute.ch/move-andmeet



ISS Health Care



Ihr Partner im Bereich
Gesundheitswesen –
seit über 25 Jahren

ISS und Pro Senectute –
zwei starke Partner am
gleichen Standort

ISS Facility Services AG

Suhrenmattstrasse 29
5035 Unterentfelden
Telefon 058 787 97 97

Die Jubiläumsreportagen
der Pro Senectute Aargau werden
unterstützt durch:

traitafina
genuss leben

ISS FACILITY SERVICES

NEUE AARGAUER BANK