

Gemeinsam mit den Generationen 60+

# vielfALT

## Wir leben immer länger, aber wo, wie und mit wem?

**France Massy** Ab einem bestimmten Alter erhält das Thema Wohnen eine neue Dimension. Wo, wie und mit wem soll man wohnen, wenn mit den Jahren die finanziellen und physischen Ressourcen immer knapper werden? Hier ein paar Erfahrungsberichte.

Wohngemeinschaft, betreutes Wohnen, Altersheim – es gibt verschiedene Modelle, die den Bedürfnissen einer älter werdenden Bevölkerung mehr oder weniger gut entsprechen. Im Jahr 2025 wird die Gruppe der 60+ ein Drittel der Walliser Bevölkerung ausmachen, die der über 65-Jährigen ein Viertel. Ihnen Wohnungen zu erschwinglichen Preisen anzubieten, die gut gelegen, mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar und in der Nähe von Geschäften, Dienstleistungen und Kulturangeboten sind, ist eine Herausforderung, die Politik und Privatwirtschaft gemeinsam angehen müssen.

### Zu Hause oder in einer WG

Die meisten Menschen im dritten Alter möchten so lange wie möglich in ihrer angestammten Wohnung bleiben. Hierfür empfiehlt es sich, die Hilfe einer Ergotherapeutin oder eines Ergotherapeuten in Anspruch zu nehmen (siehe Kasten).

Andere Baby-Boomer ziehen eine WG in Betracht. Laut einer Studie der Fachhochschule für Gesundheit La Source (HES-SO) in Lausanne sind Frauen eher die treibenden Kräfte hinter neuen Wohnformen. Sie zeigen mehr Interesse an neu entstehenden partizipativen Wohnstrukturen oder Wohnformen mit bezahlbaren Mieten. So auch Jeanne M.: «Eine Senioren-WG reizt mich, da man dort weniger einsam ist. Ich habe mit Freundinnen darüber gesprochen, die ebenfalls daran interessiert sind. Dieser Entscheid will aber wohlüberlegt sein. Freundschaft allein reicht nicht aus, um im Alltag miteinander auszukommen. Man muss Regeln aufstellen, die ein harmonisches Zusammenleben fördern», betont die 64-Jährige, die zugibt, noch nicht bereit zu sein, ihr Zuhause zu verlassen. Eine weitere, nicht unerhebliche Schwierigkeit besteht darin, eine Unterkunft zu finden, die gross genug für eine WG ist.

### In einem Heim

Bernard R. lebt seit dem 16. Mai 2018 im Alters- und Pflegeheim St-Joseph in Siders. «Während eines Spitalaufenthalts habe ich mit meinem Zimmernachbarn beschlossen, gemeinsam ins Heim zu gehen.



Bernard R. verbringt seine Freizeit mit Akkordeon spielen und seinen Katzen (oben), währenddem sich in Bagnes Dominique T. und Gabrielle L. in der Küche amüsieren. Bilder: zvg

Leider ist er inzwischen verstorben. Ich habe mich dann trotzdem für diese Option entschieden. Damals war ich 77 Jahre alt.» Für diesen fröhlichen und lebenslustigen Mann hat das Leben in einem Heim etwas Beruhigendes. «Die Einsamkeit hat mich allzu oft dazu verleitet, das Apéro zu verlängern. Es ist schwierig, alleine zu Hause zu sein. Hier im Heim ist die Stimmung gut. Natürlich gibt es Höhen und Tiefen, aber

ich schätze die Freiheit, spazieren gehen und mich um meine Katzen kümmern zu können. Zwölf von ihnen leben im Garten. Ich füttere sie morgens und abends. Zwei bleiben bei mir im Zimmer», gesteht der Katzenfreund.

Um sich die Zeit zu vertreiben, hat Bernard R. wieder mit dem Akkordeonspielen begonnen. «Ich nehme Stücke aus dem Radio auf und lerne sie dann nach Gehör. Ab und zu spiele

ich den Heimbewohner/-innen an Geburtstagen auch ein Ständchen.» Um sein Gedächtnis zu trainieren, liest er, interessiert sich für Geschichte und Politik. «Heute würde ich um nichts in der Welt an einem anderen Ort sein wollen», sagt er strahlend.

### Betreutes Wohnen oder soziale Tagesstruktur

In der Fondation Silène im Val de Bagnes erfüllt Gelächter den Gemeinschaftsraum. Es ist 16.00 Uhr, Zeit für ein gemeinsames Zvieri, einen Jass oder eine Partie Scrabble für die Bewohnerinnen und Bewohner der sieben Alterswohnungen. Neben ihnen nutzen einige Personen die Tagesstruktur. Catherine Vaudan ist die gute Seele des Hauses, die überall vorbeigeht und jeder und jedem ein fröhliches Lächeln und ein liebes Wort schenkt. Eine der Bewohnerinnen ist Violette. Die elegante, dynamische und zuvorkommende Frau, die Ende Jahr 104 Jahre alt wird, gibt uns den folgenden Rat: «Man muss das Beste im Leben suchen. Positiv bleiben, auf andere zugehen. Sich für Menschen und das Weltgeschehen interessieren. Das hält fit.»

Das Beste suchen. Das ist auch der Grund, weshalb Gabrielle L. (78) in der betreuten Wohnung wohnt. «Es herrscht ein familiäres Ambiente, man fühlt sich wohl. Daran hat die Heimverantwortliche einen grossen Anteil. Sie schafft eine angenehme Atmosphäre. Die anderen sind auch sehr nett», erklärt die ehemalige Pflegefachfrau mit grosser Gelassenheit. Monique B. (71) wiederum, die früher in Genf in der Computerbranche tätig war, ist eher eine Einzelgängerin und schätzt deshalb die Unabhängigkeit in der Einrichtung. «Ich koche meine Mahlzeiten selbst und gehe mit meinem Hund Mario Gassi. Er ist zum Maskottchen des Hauses geworden, erzählt sie lächelnd. «Ach wenn ich gerne allein bin, finde ich es schön, dass wir hier ein Auge auf einander haben, ohne uns gegenseitig zu überwachern.»

Das Beste suchen. Das ist auch der Grund, weshalb Gabrielle L. (78) in der betreuten Wohnung wohnt. «Es herrscht ein familiäres Ambiente, man fühlt sich wohl. Daran hat die Heimverantwortliche einen grossen Anteil. Sie schafft eine angenehme Atmosphäre. Die anderen sind auch sehr nett», erklärt die ehemalige Pflegefachfrau mit grosser Gelassenheit. Monique B. (71) wiederum, die früher in Genf in der Computerbranche tätig war, ist eher eine Einzelgängerin und schätzt deshalb die Unabhängigkeit in der Einrichtung. «Ich koche meine Mahlzeiten selbst und gehe mit meinem Hund Mario Gassi. Er ist zum Maskottchen des Hauses geworden, erzählt sie lächelnd. «Ach wenn ich gerne allein bin, finde ich es schön, dass wir hier ein Auge auf einander haben, ohne uns gegenseitig zu überwachern.»

**Nächste Publikation**  
29. Mai «Ich bin nicht alt!»

«Einen neuen Weg einzuschlagen, ist beängstigend. Aber mit jedem Schritt, den wir gehen, erkennen wir, wie gefährlich es war, stillzustehen.»

Roberto Benigni



**JEAN-MAURICE FOURNIER**

Rentner

### Wohnformen im Alter

Zum Wohnen im Alter in der Schweiz gibt es zahlreiche Studien. Auch an Projekten und Angeboten mangelt es nicht. Was allerdings fehlt, sind praktische Lösungen, die es Seniorinnen und Senioren ermöglichen, fundierte Entscheidungen zu treffen, die ihren individuellen Bedürfnissen entsprechen.

Im Wallis, wie auch anderswo in der Schweiz, erhielten Alters- und Pflegeheime sowie andere Seniorenresidenzen grosszügige Hilfen. Bedeutende architektonische und bauliche Fachkenntnisse flossen bei der Realisierung ein. Wer diese Einrichtungen besucht, dem fallen denn auch unweigerlich die ausgezeichnete Ausstattung und die hervorragende Organisationsstruktur auf. Dank dieser umfangreichen Investitionen leben 10 bis 12 Prozent der älteren Menschen in altersgerechten Unterkünften.

Allerdings wollen heute 9 von 10 Personen in ihren eigenen vier Wänden alt werden. Der Verbleib zu Hause ist die ideale Strategie, da so die Privatsphäre gewahrt werden kann und sich die Kosten für die Familien und die Gesellschaft in einem angemessenen und flexiblen Rahmen halten lassen. Deshalb müssen wir alle Voraussetzungen für eine bessere Lebensqualität für Pensionierte schaffen, um diesem allgemeinen Wunsch nach dem Altwerden in der vertrauten Umgebung nachzukommen.

Vor diesem Hintergrund müssen mit dem Ausbau erstklassiger Pflege- und Dienstleistungen zu Hause Vorkehrungen einhergehen, die zur Erhaltung, Förderung und Unterstützung der körperlichen Mobilität beitragen. Dazu gehören kostengünstige Massnahmen, um den Wohnraum den Bedürfnissen älterer Menschen anzupassen. Unabhängig davon, ob es sich um Wohneigentum oder eine Mietwohnung handelt, sollten alle Seniorinnen und Senioren einen professionellen Beratungsdienst nutzen können, der ihnen einfache, auf ihren Gesundheitszustand abgestimmte Umbaumassnahmen vorschlägt. Diese angepassten und sicheren Wohnungen sollten weiterhin Zugang zu den verschiedenen notwendigen Pflege- und Dienstleistungen sowie zum soziokulturellen Leben und zu Freizeitangeboten bieten, die für das Gleichgewicht und die Entfaltung der Person unerlässlich sind.

### Ergotherapie für die Generationen 60+



**Chiara Naselli, Sie sind Ergotherapeutin in Naters. Wie kann die Ergotherapie älteren Menschen helfen?**

Die Ergotherapie zielt darauf ab, die Selbstständigkeit einer Person in ihren alltäglichen Verrichtungen zu fördern. Wir bieten Lösungen zur Anpassung ihrer Lebensumgebung an und berücksichtigen dabei ihre Fähigkeiten und Wünsche. Ergotherapeuten spielen eine bedeutende Rolle dabei, Seniorinnen und Senioren zu helfen, möglichst lange in ihren eigenen vier Wänden wohnen zu bleiben.

### Wann sollte man Ergotherapeutinnen hinzuziehen?

Sobald man Unterstützung benötigt, das heisst, wenn man bestimmte Alltagsaufgaben nicht mehr bewältigen kann oder ein Hobby aufgibt, weil es mehr Frust als Freude ist. Ergotherapeuten können dann Übungen empfehlen, Hilfsmittel bereitstellen oder Tipps und Tricks geben, um die Lebensqualität zu verbessern. Häufig werden wir auch auf ärztlichen Rat hin kontaktiert, beispielsweise nach einem Sturz.

### Wohnen ältere Menschen oft in einer Umgebung, die nicht auf die nachlassenden körperlichen Fähigkeiten abgestimmt ist?

Sehr oft sogar. Wir stellen regelmässig fest, dass z. B. Teppiche eine Sturzgefahr darstellen, Haltegriffe fehlen oder das Badezimmer nicht mehr seniorengerecht ist und man eine begehbbare Dusche einbauen lassen sollte.

### Werden die von Ihnen vorgeschlagenen Anpassungen von den Krankenkassen übernommen?

Nicht immer, aber in der Regel werden die Berichte von Ergotherapeutinnen und Ergotherapeuten von der Versicherung berücksichtigt.

Für weitere Informationen wenden Sie sich am besten an das sozialmedizinische Zentrum in Ihrer Region oder an freiberufliche Ergotherapeutinnen und Ergotherapeuten.

PARTNER

## Premiere im Oberwallis: Tag der Generationen 60+

Am 23. Mai öffnet das La Poste in Visp seine Türen für den Tag der Generationen 60+. Dieser war bisher fester Bestandteil der Foire du Valais in Martinach und findet nun zum ersten Mal im Oberwallis statt.

Das La Poste wird an diesem Tag zu einem Ort des Austauschs und der Begegnungen. Es erwartet Sie ein reichhaltiges Programm mit verschiedenen kulturellen Darbietungen, interaktiven Ständen der Partner und unterhaltsamen Gewinnspielen. Parallel dazu wird der «Träffpunkt» Gelegenheit zum geselligen Beisammensein bieten.

Diese einzigartige Veranstaltung, die Menschen verschiedener Altersgruppen zusammenbringt, wird seit 2022 von der kantonalen Koordination der Generationen 60+ und ihren Partnern in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Valais-Wallis organisiert.

Der Tag der Generationen 60+ ist eine Anerkennung, die an den Internationalen Tag der älteren Menschen der Vereinten Nationen am 1. Oktober anschliesst, um auf deren gesellschaftliche Stellung aufmerksam zu machen.

Es ist eine Feier der Vielfalt und des Zusammenhalts, welche die Stärke und den Reichtum jeder Generation hervorhebt. Eine Gelegenheit, von anderen zu lernen und seine eigene Perspektive einzubringen.

13.00 Uhr Türöffnung für die Besucher 60+  
13.15 Uhr Grussbotschaft **Jérôme Favez**,  
Chef der Dienststelle für Sozialwesen  
Grussbotschaft **Michael Lochmatter-Bringhen**, Gemeinderat Visp, Soziales und Wohlfahrt / Präsident SMZO

13.30 Uhr Line Dance und Country Duo  
15.15 Uhr Chor 60+ Brig und Umgebung  
16.15 Uhr Jazz Alp Trio  
17.00 Uhr Ausrufen Gewinner Uni60+-Gewinnspiel  
17.15 Uhr Programmende

Eintritt frei / keine Anmeldung erforderlich

Der nächste Tag der Generationen findet am 30. September 2024 anlässlich der Foire du Valais in Martinach statt.

GEMEINSAM MIT DEN PARTNERORGANISATIONEN



**CANTON DU VALAIS  
KANTON WALLIS**



**Gesunde Gemeinde**



**visp gemeinde**

**PRO  
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER



Vereinigung  
Betreuende Angehörige  
Wallis

Sozial  
medizinisches  
Zentrum  
Oberwallis



Walliser Verband  
der Rentner

**RADIO MARIA**  
SCHWEIZ

**SECOSS SOMEKO**  
Service de coordination socio-sanitaire  
Sozial-medizinische Koordinationsstelle

**benevoles valais-wallis**

**Croix-Rouge Valais  
Rotes Kreuz Wallis**

**Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis**

**alzheimer**  
Valais Wallis

**FernUni.ch  
UniDistance.ch** | **Uni60+**

**diabetes oberwallis**  
Information. Beratung. Prävention.

**sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
ssn Société Suisse de Nutrition  
ssn Società Svizzera di Nutrizione**