

Gemeinsam mit den Generationen 60+

vielfALT

«Gesundheit ist der wahre Reichtum, und sie beginnt mit innerem Frieden»

Mahatma Gandhi

In das Selbstwertgefühl zu investieren bedeutet, in unsere allgemeine Gesundheit zu investieren.

INTERVIEW. Viele Seniorinnen und Senioren verlieren nach und nach ihr Selbstwertgefühl. Aber was wäre, wenn unser Aussehen unser Wohlbefinden positiv beeinflussen könnte? Gabriella Tagliaferri, die als Farb-, Stil- und Imageberaterin in Monthey arbeitet, ist fest davon überzeugt.

Leben bedeutet, älter werden – mit all den Erfahrungen, die uns die Zeit schenkt, aber auch mit all den Unannehmlichkeiten, die das Alter mit sich bringt. Ein Körper, der sich verändert, Falten, die tiefer werden, und ein Selbstwertgefühl, das oft zusammen mit unserem Gleichgewicht ins Wanken gerät.

Das Selbstwertgefühl als Grundvoraussetzung für die Gesundheit im Alter

In der berühmten Pyramide von Abraham Maslow bilden Grundbedürfnisse wie Essen, Trinken, Atmen sowie die Sicherheit das Fundament. Weiter oben steht das Streben nach Zugehörigkeit und Liebe, nach Wertschätzung oder Anerkennung und schliesslich nach Selbstverwirklichung. Der amerikanische Psychologe sieht daher das Selbstwertgefühl als essenziell für unsere Gesundheit an.

Mehreren Studien zufolge können Seniorinnen und Senioren mit einem positiven Selbstwertgefühl besser mit schwierigen Situationen umgehen. Sie sind eher bereit, sich einen gesunden Lebensstil anzueignen, indem sie etwa aktiv bleiben oder medizinische Behandlungen in Anspruch nehmen, und verfügen über ein stärkeres Immunsystem dank einer effektiven Stressbewältigung. Erfüllende Tätigkeiten, positive Beziehungen oder angepasste Therapien tragen dazu bei, ihr Selbstwertgefühl zu stärken und ein ruhigeres und freudigeres Altern zu fördern.

Es gibt noch eine weitere Möglichkeit, das schwindende Selbstwertgefühl wieder aufzubauen. Diese ist weniger oberflächlich, als es zunächst den Anschein



Gabriella Tagliaferri bietet verschiedene Workshops und Kurse an, in denen sie vermittelt, wie man sein Selbstvertrauen steigert und seine Einzigartigkeit würdigt.

Bild: zvg

erweckt. Sie besteht darin, auf unser äusseres Erscheinungsbild zu achten. Gabriella Tagliaferri, die als Farb-, Stil- und Imageberaterin in Monthey tätig ist, erzählt uns mehr darüber.

Sie befassen sich mit der Psychologie der Mode, was genau bedeutet das?

Die Modepsychologie stellt den Menschen in den Mittelpunkt. Ziel ist es, Freude und Harmonie in der Beziehung zum eigenen Körper und Selbstbild wiederherzustellen. Statt nach Perfektion zu streben, wird dazu ermutigt, sich frei durch Kleider, Farben und Accessoires auszudrücken.

Es geht darum, den Menschen zu zei-

gen, wie und weshalb ihre Kleider und Accessoires ihre Verhaltensweisen, Gefühle, Gedanken und auch ihre Beziehungen zu anderen beeinflussen.

Wie kann Kleidung das Selbstwertgefühl stärken und soziale Kontakte verbessern?

Die Modepsychologie hilft uns, zwei zentrale Fragen zu beantworten: «Wer bin ich?» und «Wie möchte ich wahrgenommen werden?». Sobald man diese beiden Fragen für sich beantwortet hat, muss man sich nur noch entsprechend kleiden. Denn Kleidung ist wie unsere zweite Haut. Wenn uns die erste Haut aus irgendwelchen Gründen nicht oder nicht mehr gefällt – sei es durch Gewichtszunahme oder -verlust, Alterung, Krankheit usw. – liegt es in unserer Hand, wie wir damit umgehen.

Sie sind 68 Jahre alt. Glauben Sie wirklich, dass ein Outfit uns dabei helfen kann, besser mit dem Alter(n) zurechtzukommen?

Ein Kleidungsstück ist nicht nur ein Stück Stoff, es ist ein Gedanke. Jedes Teil in Ihrer Garderobe spiegelt eine tief im Unterbewusstsein getroffene Entscheidung wider. Konzentrieren Sie sich darauf, wie Sie sich fühlen, und nicht nur darauf, wie Sie aussehen (besonders, wenn Sie viel Wert auf Ihr Äusseres legen). Versuchen Sie einmal folgende Übung: Wählen Sie das schönste Outfit aus Ihrem Schrank und analysieren Sie im Spiegel, wie Sie sich darin fühlen. Die Antwort wird „mich in meinem Körper wohlfühlen und schön sein“ lauten.

Im Übrigen sollte Ihre Garderobe nur aus Kleidungsstücken, Farben und Ac-

cessoires bestehen, die Ihr Selbstbewusstsein stärken.

Können Seniorinnen und Senioren alles tragen oder gibt es Grenzen?

Warum sollte das Alter ändern, wer wir sind, und warum sollte das Rentenalter das Ende eines an Erfahrung und Wissen reichen Lebens einläuten? Dasselbe gilt für unsere Kleidung. Wir müssen bei der Wahl einfach kohärent sein und gesunden Menschenverstand walten lassen.

Um sich in seiner Haut wohlfühlen, muss man zuerst sich selbst mögen. Das Alter ist nur eine Zahl, die sich dreht. Bei guter Gesundheit lässt sich das Wohlbefinden leicht steuern. Ich denke, man sollte immer Pläne haben und sich im Alltag von falschen Glaubenssätzen wie «In deinem Alter solltest du ... / solltest du nicht mehr ...» befreien. Gerade in unserem Alter ist es an der Zeit, sich von Zwängen jeglicher Art zu befreien und den Mut zu haben, einfach sich selbst zu sein.

Auf Ihrer Website legen Sie den Fokus auf «Perennial Frauen». Erzählen Sie uns mehr ...

Der Begriff «Perennial Frau» (zu Deutsch etwa die ausdauernde oder beständige Frau) fand 2016 durch die amerikanische Autorin und Journalistin GINA PELL Verbreitung. Er beschreibt Frauen ab 40 (50, 60, 70 und älter), die eine dynamische, optimistische und engagierte Einstellung zum Leben haben. Diese Frauen brechen mit den negativen Stereotypen, die oft mit dem Älterwerden in Verbindung gebracht werden.

«Perennial Frauen» haben eine posi-

ve Geisteshaltung, die ihnen hilft, sich neuen Herausforderungen zu stellen und Möglichkeiten auszuloten, ohne sich von der fortschreitenden Zeit aufhalten zu lassen. Sie streben danach, sich ihr Leben lang weiterzuentwickeln, anstatt sich den gesellschaftlichen Normen zu beugen, die oft mit einer bestimmten Form des Rückzugs verbunden sind.

Mit anderen Worten: «Perennial Frauen» werden nicht durch ihr Alter definiert, sondern vielmehr durch ihre Beharrlichkeit und Fähigkeit, die verschiedenen Phasen des Lebens zu meistern, und durch ihren Willen, kontinuierlich zu wachsen.

Sie achten auf ihr körperliches, emotionales und mentales Wohlbefinden und sind stolz auf ihre Identität sowie ihr persönliches Image. Sie haben eine positive Einstellung und betrachten das Älterwerden als eine Zeit des Wachstums und des Lernens und nicht als ein Ende.

Gilt alles, was Sie sagen, auch für Männer?

Natürlich! Oft messen diese all dem weiniger Bedeutung bei, aber sowohl für Männer als auch für Frauen spielen Kleidung und Aussehen eine wichtige Rolle bei der Selbstpflege und Selbstwahrnehmung und sind Teil der Art und Weise, wie wir uns selbst sehen und über uns selbst denken. Ich glaube nicht, dass das Geschlecht dabei eine Rolle spielt. Sich um sich selbst kümmern, sich gesund ernähren, sich bewegen, soziale Kontakte pflegen und geistig aktiv bleiben trägt wesentlich zu unserem Wohlbefinden bei.

Mehr Informationen dazu:

www.gabriellarelooking.ch/

France Massy

PROJEKTAUSSCHREIBUNG 2024 – GEWÄHLTE PROJEKTE

INSPIRIERENDE PROJEKTE

Im Rahmen der Entwicklung seiner Politik zugunsten der Generationen 60+ und nach dem Erfolg der ersten Projektausschreibung im Jahr 2023 hat der Kanton Wallis eine zweite Ausschreibung für Vorhaben für und mit Personen ab 60 Jahren lanciert. Nun ist die Entscheidung gefallen: Acht der zwölf eingereichten Projekte werden finanziell unterstützt. Diese Initiativen sollen es Menschen ab 60 Jahren, die in ihrer Mobilität beeinträchtigt sind, ermöglichen, trotz ihrer Einschränkungen am gesellschaftlichen Leben, an Freizeitangeboten sowie an Aktivitäten zur Förderung ihres Wohlbefindens teilzunehmen.

ALADDIN

«Aladdin» ist ein generationenübergreifendes Tanztheaterprojekt im Oberwallis. Entstanden ist es aus der Zusammenarbeit zwischen dem Verein A+O Tanz, forum-60plus und den Fachmaturitätsstudierenden Pädagogik (FMP) der Oberwalliser Mittelschule St. Ursula (OMS). Pensionierte nehmen dabei eine aktive Rolle ein. Ziel ist es, die Mobilität älterer Menschen zu för-

dern und durch kreative und künstlerische Tätigkeiten Beziehungen aufzubauen.

BICLOU

Im Zuge des Projekts des Vereins Biclou werden den Seniorinnen und Senioren, die in Pflegeheimen oder betreuten Wohnungen in der Region Martinach leben, kostenlose Ausflüge mit einem Rikscha-Dreirad angeboten. So wird ihnen nicht nur ein Stück Mobilität zurückgegeben, sondern auch die Gelegenheit für Begegnungen und Gespräche geschaffen.

EINE STADT AKTIV ENTDECKEN

Mit dem Projekt «Aktive Entdeckungstour durch die Stadt» will die Rheumaliga Wallis das ältere Walliser Publikum dazu motivieren, sich in der Stadt zu bewegen und dabei die vorhandenen Angebote auf spielerische Weise zu nutzen. Die Pensionierten werden in die Planung der Routen in den ausgewählten Städten einbezogen.

GOLDIES DISCO MOBILITY

Der Verein «Crans-Montana Festif» lädt die über 60-Jährigen aus den Gemeinden Crans-Montana, Icoigne und Lens sowie

dem Bezirk Siders einmal im Monat zu einem Disco-Abend ein. Der Transport zum Veranstaltungsort ist ebenfalls organisiert. Dieses generationenverbindende Projekt soll älteren Menschen die Möglichkeit geben, gesellige Momente in einer festlichen Atmosphäre zu geniessen und spannende Begegnungen zu erleben.

DER GARTEN VON PÈRE LÉON

Dieses Vorhaben der Gemeinde Ardon wurde von einem generationenübergreifenden Komitee ins Leben gerufen. Es sieht die Gestaltung eines Naturraums vor, der die Generationen zusammenführen und zum Treffpunkt für verschiedene Aktivitäten werden soll. Der barrierefreie Raum soll die Teilnahme am gemeinschaftlichen Leben fördern, die Gesundheit und Mobilität unterstützen und das Knüpfen sozialer Kontakte erleichtern.

PEP'MOBIL

«PEP'MOBIL» ist ein Projekt der Vereinigung PEP50+, das die Gemeinden Grimisuat, Ayent und Arbaz umfasst. Das Ziel besteht darin, Tandems zu bilden zwischen Pensionierten mit einem Auto und älteren Men-

schen, die kein Fahrzeug besitzen, ihren Führerschein abgeben mussten oder aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr fahren können.

SITZBANKRADAR UND QUASSELBÄNKE

Bei diesem Vorhaben der Gemeinde Visp geht es darum, bestehende oder neu angelegte Bänke als Begegnungsorte zu nutzen, an denen regelmässig Treffen und Veranstaltungen stattfinden. Die Gemeinde möchte damit die Mobilität und den sozialen Austausch von älteren Menschen verbessern. Letztere sind im Übrigen auch in der Steuerungsgruppe des Projekts vertreten.

THEATERNACHMITTAGE

Conthey Show und Pro Senectute Valais-Wallis haben gemeinsam das Projekt «Au Théâtre cet après-midi» lanciert. Dabei werden nachmittags verschiedene Boulevardstücke aufgeführt. Ausserdem wird ein Bus-transport zum Vorzugspreis angeboten. So sollen Theater und Kultur für alle zugänglich gemacht und gleichzeitig die sozialen Beziehungen gestärkt werden.

ZEITGESCHEHEN

Langlauf im Goms

Ab 9. Januar können Anfänger und Fortgeschrittene jeden Donnerstag von 11.45 bis 13.45 Uhr im Goms ihre Langlauftechnik verfeinern. Ob klassisch oder Skating – unter professioneller Anleitung lernen Teilnehmende alles für die Loipe. Kosten pro Lektion: CHF 6.–

Anmeldung:

<https://vs.prosenectute.ch/de/aktivitaeten>

PARTNER