



im fokus S. 2
Aktiver leben dank be-
wegenden Begegnungen



nachgefragt S. 4
bei Roland Wittmann,
Geschäftsführer bxa



erfolgsgeschichte S. 5
Begegnungen mit Pfiff
am Freitagstreff

impressum

Das Infobulletin erscheint ein- bis zweimal pro Jahr und informiert über Entwicklungen und Angebote im Alters- und Gesundheitsbereich in Bassersdorf.

Ihre Meinung interessiert uns. Wenden Sie sich mit Anregungen und Kritik an den Herausgeber.

Herausgeber:

Gemeinde Bassersdorf
Fachstelle für Altersfragen
Baltenswilerstrasse 10, Bassersdorf
Tel. 044 838 86 21
fachstelle.alter@bassersdorf.ch

Redaktion: Esther Diethelm

Lektorat: Vogt Text

Gestaltung: Querwerk GmbH

Druck: Sprecher Druck

Auflage: 1500 Ex.

editorial

Begegnung und Bewegung

In der warmen Jahreszeit ist es wieder vermehrt möglich, einander in der Öffentlichkeit zu treffen, sich auszutauschen und sich zu bewegen. Was früher normal und einfach war, muss man aufgrund der Pandemie der letzten zwei Jahre aber vielleicht neu lernen. Soziale Kontakte sind wichtig, gerade im Alter, weil sie uns beweglich halten – nicht nur körperlich, sondern auch auf der intellektuellen Ebene. Ich muss gestehen, auch für mich war es eine Umstellung, mich wieder unbeschwert draussen unter Menschen aufzuhalten. Erst in der Begegnung mit anderen Menschen und beim persönlichen Austausch merkt man aber, was einem gefehlt hat. In dieser neuen Ausgabe des Infobulletins finden Sie mehr zum Thema Begegnung und Bewegung. Vielleicht hilft Ihnen das eine oder andere weiter. Ich wünsche Ihnen auf alle Fälle viel Spass beim Lesen.

Richard Dunkel, Gemeinderat Bassersdorf

im fokus

Aktiver leben dank bewegenden Begegnungen

Esther Diethelm (Red.)



Während der Pandemie konnten viele sportliche, gesellige und kulturelle Aktivitäten nicht durchgeführt werden. Seitdem die Massnahmen aufgehoben sind, finden auch in Bassersdorf wieder Veranstaltungen statt – ein stimmiger Zeitpunkt, Sie zu bewegenden Begegnungen und zu einer aktiven Lebensgestaltung zu ermuntern. Welchen Nutzen das hat, erfahren Sie in den folgenden Abschnitten und auf einer kleinen Entdeckungsreise zu beliebten Begegnungs- und Bewegungsorten für Seniorinnen und Senioren in Bassersdorf.

Die Altersforschung lehrt uns, dass Menschen bis ins hohe Alter lern- und entwicklungsfähig sind. Wer gegenüber den vielen Veränderungen des Lebens offenbleibt, seine Stärken und die Lebensumstände würdigt, sich Herausforderung zuversichtlich stellt und neue Verhaltensweisen einübt, kann in einer späteren Lebensphase von diesen reichen Erfahrungen profitieren. Manchmal gelingt es dann auch besser, mit Verlusten und Einschränkungen umzugehen. Eine optimistische Einstellung ist dabei ebenso nützlich wie die regelmässige Pflege von sozialen Kontakten. Wissenschaftlich ist erwiesen, dass tragfähige soziale Beziehungen das subjektive Wohlbefinden positiv beeinflussen und dies Depressionen im Alter entgegenwirken kann. In eine Gemeinschaft eingebunden zu sein, gibt Halt, Kraft, Sinn und Impulse für die persönliche Lebensgestaltung – unabhängig davon, ob es sich um die regelmässige Pflege von Hobbys unter Gleichgesinnten oder um punktuelle Gespräche an Anlässen handelt.

Eine aktive Lebensgestaltung hält «jung»

Eine aktive Lebensgestaltung knüpft an individuellen Interessen an und setzt Neugier und Begeisterungsfähigkeit voraus. Der Aktivitätsgrad lässt sich auf die körperliche Verfassung abstimmen. Was ein «aktives Leben» ausmacht, was körperliches und psychisches

Wohlbefinden auslöst, bedeutet für jeden Menschen etwas anderes. Ebenso erlebt jeder und jede «Gesundheit» subjektiv.

Die Gesundheitsprävention des Kantons Zürich vertritt ein umfassendes Verständnis des Gesundheitsbegriffs und fördert mit ihren Aktionsprogrammen unter anderem die soziale Teilhabe, Bewegung, Ernährung und psychische Stabilität im Alter. Auf www.gesund-zh.ch sind interessante Informationen elektronisch zugänglich.

Regelmässige Bewegung und ein lustvolles Fitnessprogramm gehören ebenso zu einer aktiven Lebensgestaltung. Roland Wittmann, Geschäftsführer der bxa ag, geht im Interview (siehe «nachgefragt» auf S. 4) auf die Vorteile von regelmässiger Bewegung im Alltag und auf den Nutzen von Krafttraining ein.

Das Einmaleins der Selbstmotivation

Um etwas Neues anzugehen, ist der beste Tipp, bei den eigenen Interessen anzusetzen. Die Alterspsychologie spricht von intrinsischer Motivation. Vielleicht sind Ihre Herzenswünsche über die Berufs- und Erziehungsjahre oder wegen kritischer Lebensereignisse vergessen gegangen und müssen wieder ins Bewusstsein zurückgeholt werden. Was begeistert Sie? Was wollten Sie schon lange einmal tun und fanden nie die Zeit dazu? Vielleicht bewegen Sie sich gerne zu Musik, vielleicht möchten Sie ein paar Pfunde loswerden und wieder beweglicher sein oder vielleicht fühlen Sie sich einsam und wollen Ihr Beziehungsnetz erweitern.

Wichtig ist, sich attraktive und möglichst konkrete Ziele zu setzen und sich diese mental vorzustellen. Das Ziel heisst dann nicht: «Ich bin 10 Kilo leichter», sondern Sie malen sich in allen Farben aus, wie es sich anfühlt, wenn Sie ihr hübsches Partykleid wieder zum Apéro tragen können. Und vergessen Sie nicht, sich für Zwischenerfolge zu belohnen.

Wenn Sie neue Kontakte knüpfen wollen, aber eher eine zurückhaltende Person sind, kann es hilfreich

sein, sich bei den Verantwortlichen über ein Angebot vorab zu informieren. Fragen Sie, ob es einen Fahrdienst gibt und ob Sie eine Person beim ersten Mal zum Anlass begleiten kann. Einige Menschen brauchen nach der Pandemie Mut, wieder unter die Leute zu gehen. Haben Sie deshalb Geduld und geben Sie nicht zu schnell auf. Etwas Neues kennenzulernen, braucht Zeit. Bleiben Sie offenherzig und grosszügig zu sich und Ihren Mitmenschen.

Eine kleine Entdeckungsreise durch Bassersdorf

Haben obige Tipps Ihr Interesse und Ihre Lust auf etwas Neues geweckt? Mit einer kleinen Entdeckungsreise zu ausgewählten Bewegungs- und Begegnungsorten, die in Beratungsgesprächen regelmässig erwähnt werden, laden wir Sie ein, dass bewegende gesellschaftliche, kulturelle und sportliche Leben in Bassersdorf kennenzulernen. Die Auswahl ist zufällig, nicht abschliessend und die erwähnten Teilnehmenden an den Angeboten sind frei erfunden. Das Ziel ist, Ihnen damit die vielfältigen Freizeitmöglichkeiten aufzuzeigen und Sie anzuregen, persönlich einen Augenschein vor Ort zu nehmen. Den ausführlichen Veranstaltungskalender für Seniorinnen und Senioren finden sie auf www.bassersdorf.ch/alter. Weitere Auskünfte zu den Angeboten erhalten Sie bei der Fachstelle für Altersfragen, Tel. 044 838 86 21.

Ein feines Zmorge für alle

Ulrike Keller besucht regelmässig das gemütliche Zmorge des gemeinnützigen Frauenvereins im reformierten Kirchgemeindehaus. Der Anlass findet jeden 1. Mittwoch im Monat ab 8 Uhr statt. Es werden feine Leckereien aufgetischt. Besonders freut sich Ulrike auf den geselligen Austausch mit den anderen Gästen.

Schweisstreibendes Fitnessstraining in der bxa

Samuel Häni feierte im März seinen 75. Geburtstag. Zweimal wöchentlich besucht er das Cardio- und Krafttraining in der bxa. Der abwechslungsreiche Trainingsparcours half ihm, nach einem Unfall wieder Kraft und Muskelmasse aufzubauen. Da er meist zur gleichen Zeit geht, trifft er oft dieselben Personen. Sie motivieren sich gegenseitig und unternehmen manchmal auch ausserhalb des Trainings etwas zusammen. Vor Kurzem hat Samuel auch das Aquafit für sich entdeckt.

Ein Hauch «Italianità»

Linda Morigato leitet seit 2018 den Treffpunkt des «Comitato Genitori Scuole» im Franziskuszentrum. Zweimal monatlich, jeweils am Freitag, treffen sich ita-

lienisch sprechende Seniorinnen und Senioren zum Spielen, Lachen und Parlieren. «Caffé e Dolci» gehören traditionsgemäss dazu. Maria Crocci nimmt seit ihrer Pensionierung regelmässig an den Treffen teil und hat dort wertvolle Bekanntschaften geschlossen.

Naturspaziergang mit Verwöhnprogramm

Elsa Bauer trifft man mit ihren Kolleginnen beim lockeren Spaziergang auf dem Naturpfad in Bassersdorf. Im Anschluss gönnen sich die Frauen oft einen feinen Kaffee und ein Stück leckeren Kuchen in Ritas Papieterie. Meist trifft man bekannte Gesichter und kommt miteinander ins Gespräch. Nicht selten kauft Elsa dabei eine hübsche Grusskarte oder ein interessantes Buch.

Stricken als Leidenschaft

Sonja Hübscher frönt in der Bungertstube regelmässig ihrer grossen Leidenschaft – dem Stricken. Kreative Muster hat ihr einst ihre Mutter beigebracht. Aber auch von ihren Strickkolleginnen hat sie viel gelernt. Am liebsten strickt sie Socken, Schals und Pulswärmer. Die Stricksachen können bestellt und an Standaktionen des Gemeinnützigen Frauenvereins erworben werden. Neue Strickerinnen sind jederzeit herzlich willkommen.

Konzentration, Geschicklichkeit und gute Kameradschaft im Bocciacub

Den Bocciacub Bassersdorf gibt es seit über 60 Jahren. Präsident Walter Fitzi ist regelmässig auf dem Platz anzutreffen. Die Clubmitglieder schätzen das Spielen an der frischen Luft und die treue Kameradschaft. Boccia fördert die Beweglichkeit, das strategische Denken und die Konzentrationskraft. Gespielt wird in der bxa von April bis Oktober jeweils am Nachmittag. Das gemütliche Grotto lädt zum fröhlichen Beisammensein ein. Bereit für eine Schnupperpartie?

Esther Diethelm ist Altersbeauftragte der Gemeinde Bassersdorf

nachgefragt

bei Roland Wittmann, Geschäftsführer bxa

Fragen: Esther Diethelm (Red.)

Welche Angebote der bxa ag sind besonders für Seniorinnen und Senioren geeignet?

Alle Angebote der bxa sind für ältere Menschen bestens geeignet. Seniorinnen und Senioren schätzen vor allem das Cardio- und Krafttraining, das Aquafitness und die Bäder. Im Auftrag der Gemeinde unterhält die bxa auch den Vitaparcours und die Finnenbahn, die regelmässig genutzt werden.

Weshalb ist Bewegung und Krafttraining im Alter besonders wichtig?

Die Muskelmasse baut sich bereits ab dem 25. Altersjahr ab. Deswegen sollte man schon in jüngeren Jahren regelmässig Sport treiben. Ein regelmässiges Cardio- und Krafttraining fördert die Lebensqualität und verhilft zu mehr körperlichem und psychischem Wohlbefinden. Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Beweglichkeit werden verbessert und der Stoffwechsel wird angeregt. Gelenke und Rücken werden gekräftigt und Muskelmasse wird aufgebaut bzw. erhalten. Bewegungs- und Krafttraining beeinflusst den Blutdruck positiv und wirkt Diabetes und Depressionen entgegen. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass mit Bewegung und Krafttraining auch bei über 80-jährigen Personen in kurzer Zeit ein Kraftzuwachs möglich ist. Das ist eine gute Sturzprävention und trägt dazu bei, dass man im Alter länger unabhängig im Leben steht.

Wie sollte ein ideales Bewegungsangebot für ältere Menschen aussehen?

Es ist gut, wenn man möglichst viel moderate Bewegung im Alltag ausführt, indem man z. B. die Treppe nimmt statt den Lift oder eine Station früher aus dem Bus steigt und den Rest zu Fuss geht. Auch regelmässige Spaziergänge sind wichtig. Am besten ist, 30 Minuten moderate Bewegung im Alltag mit einem



Kraft- und Herz-Kreislauf-Training zu kombinieren. Wer die nötige Disziplin hat, kann auch zu Hause trainieren. Viele Kundinnen und Kunden schätzen in der bxa aber die familiäre Atmosphäre und dass man in der Gruppe trainieren kann.

Wie lässt sich Bewegung im Alltag fördern?

Der Zugang zur Bewegung muss nah, einfach und sinnvoll sein. Deshalb finde ich die verschiedenen Spazier- und Wanderwege in Bassersdorf sehr geeignet. Fitness ab der Haustür ist möglich, ein paar gute Outdoor- oder Joggingschuhe genügen. Bei der Siedlung Breitipark gibt es auch einige solide Outdoor-Fitnessgeräte, die man jederzeit und kostenlos nutzen darf. Die bxa bietet ein preiswertes Fitnessabo für 490 Franken an. Nach einer unverbindlichen und kostenlosen Einführung stellen wir basierend auf einem Körperscan ein individuelles und chipkartengesteuertes Training zusammen, das sich regelmässig anpassen lässt.

Roland Wittmann ist seit 18 Jahren als Geschäftsführer in der bxa tätig. Der ausgebildete Turn- und Sportlehrer mit Zusatzausbildung in Sportmanagement und BWL setzt sich für ein vielseitiges Sport- und Bewegungsangebot ein. Sport- und Bewegungsförderung liegen ihm am Herzen.

Weitere Informationen: www.bxa.io

erfolgsgeschichte

Begegnungen mit Pfiff am Freitagstreff

Rico Thun / Esther Diethelm (Red.)



Das Altersforum ist seit vielen Jahren eine feste Institution in Bassersdorf. Der Verein hat über 400 Mitglieder, verschiedene Arbeitsgruppen, attraktive Angebote und eine leicht verständliche, informative Website. Eine tragende Säule des Altersforums ist der Freitagstreff. Die Besucherinnen und Besucher schätzen den Kontakt und das vielseitige Programm.

Zu Beginn war der Freitagstreff eher ein lockerer Höck älterer Menschen, die sich bei Kuchen und Kaffee über Gott, die Welt oder persönliche Probleme unterhielten. Im Laufe der Jahre hat sich der Treff zu einer speziellen Veranstaltung entwickelt, die alle Mitglieder schätzen. Am Freitagstreff wird nicht nur für das leibliche Wohl gesorgt, sondern auch die Seele erhält mit interessanten Referaten geistige Nahrung.

Jeweils am ersten Freitag des Monats trifft man sich von 9 bis 11 Uhr im reformierten Kirchgemeindehaus an der Gerlisbergstrasse 4. Eine Anmeldung ist nicht nötig und die Teilnahme ist kostenlos. Dank dem fleissigen Einsatz der Gastro-Gruppe stehen die hübsch dekorierten Tische mit Getränken und Kleingebäck schon vor der Ankunft aller Gäste bereit. Nach einigen allgemeinen Informationen durch das Co-Präsidium steht ein interessanter Vortrag auf dem Programm.

Das Planungsteam besteht aus Rico Thun (Leitung), Sylvia Farina, Andreas Dübendorfer und Elisabeth Graf (v. r. n. l). Zwei Gruppensitzungen pro Jahr dienen der Programmearbeitung. Das Jahresprogramm umfasst möglichst aktuelle und abwechslungsreiche Beiträge aus den verschiedensten Wissens- und Kul-

turbereichen, insbesondere auch aus dem Dorfleben. Anregungen sind stets willkommen.

Die administrativen Arbeiten werden verteilt; dazu wird eine Tagesmanagerin oder ein Tagesmanager bestimmt. Diese Person ist verantwortlich, den betreffenden Freitagstreff durchzuführen. Sie trifft Abklärungen mit den Referierenden, verfasst die Ausschreibung und moderiert den Anlass.

Die Gruppe Freitagstreff sucht Verstärkung. Gesucht sind Personen, die vielseitig interessiert und bereit sind, sich für die kulturelle Bereicherung der älteren Bevölkerung von Bassersdorf einzusetzen, insbesondere für die Mitglieder des Altersforums. Interessierte melden sich per Mail bei Rico Thun rthun@hispeed.ch oder beim Altersforum Bassersdorf afo@afobasi.ch.

Mehr Informationen: www.afobasi.ch

kurz & bündig

Neues aus den Institutionen

Die Fachstelle für Altersfragen ist umgezogen

Die Fachstelle für Altersfragen hat neue Büroräume an der Baltenswilerstrasse 10 bezogen (siehe beiliegende Broschüre). Die Altersbeauftragte und die Pflegekoordinatorin freuen sich, vertrauensvolle Gespräche und Beratungen in hindernisfreier und ruhiger Umgebung anzubieten. Mehr Platz hat auch die Infotheke erhalten. Die Fachstelle ist weiterhin von Montag bis Freitag telefonisch erreichbar. Beratungsgespräche finden auf Voranmeldung statt.

Stopp Sturz: Sicher stehen – sicher gehen!

Was müssen Sie wissen, um Stürze zu vermeiden? Was können Sie tun, um sicher unterwegs zu sein? Fachpersonen des KZU Kompetenzzentrum Pflege und Gesundheit vermitteln an einem Vortrag Hintergrundwissen und nützliche Tipps zur Sturzprävention. Der Anlass wird vom KZU und von der Arbeitsgruppe «Hohes Alter BasiNüeri» organisiert und findet am Dienstag, 2. August, von 14 bis 16 Uhr im Franziskuszentrum Bassersdorf statt.

Freiwillig engagiert für ältere Menschen

Am Samstag, 10. September, findet auf dem Dorfplatz Bassersdorf von 10 bis 20 Uhr das Basi-Festival International statt. Organisiert wird das Festival der Begegnungen von der Kultur- und Bibliothekskommission (KUBIKO) und der Internationalen Plattform Bassersdorf (IPB). Es gibt Attraktionen für Gross und Klein, Verpflegung mit einheimischer und internationaler Küche sowie verschiedene Verkaufsstände. Auch Institutionen aus dem Bereich Alter und Gesundheit sind anwesend; sie stellen ihre Dienstleistungen und Einsatzmöglichkeiten für Freiwillige vor. Im Luftibus der Lunge Zürich werden kostenlose Lungenfunktionsmessungen durchgeführt.

nicht verpassen

Veranstaltungshinweise 2022

Den ausführlichen Veranstaltungskalender finden Sie auf: www.bassersdorf.ch/seniorenangebote

Basi-Festival International

Samstag, 10. September 2022, 10 – 20 Uhr
Dorfplatz, Bassersdorf

Festival der Begegnung und der Kulturen mit vielen Attraktionen für Alt und Jung
Veranstalter: Kubiko / IPB Bassersdorf

Tag der älteren Menschen

Samstag, 1. Oktober

Bassersdorf und Nürens Dorf

Wir feiern den Tag der älteren Menschen.

Zugleich findet die Aufaktveranstaltung zum Themenjahr «Demenz» statt.

Veranstalter: Arbeitsgruppe «Hohes Alter BasiNüeri»

rätselbox

Was ist das Hobby von Sonja Hübscher?	Wie lautet der Vorname des Geschäftsführers der bxa ag?	Welcher Anlass findet am 10. September statt? (2 Wörter)	Die Fachstelle für Altersfragen befindet sich neu an der ... -strasse 10
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Was ist das Hobby von Sonja Hübscher?

Wie lautet der Vorname des Geschäftsführers der bxa ag?

Welcher Anlass findet am 10. September statt? (2 Wörter)

Die Fachstelle für Altersfragen befindet sich neu an der ... -strasse 10

Der Gewinner / die Gewinnerin erhält einen Altbacher-Gutschein im Wert von CHF 40.-. Senden Sie die Lösung (gelbe Felder) mit Ihren Kontaktdaten bis am 1. August 2022 an: Fachstelle für Altersfragen, Baltenswilerstrasse 10, 8303 Bassersdorf oder per E-Mail an: fachstelle.alter@bassersdorf.ch
Die Auslosung findet unter Ausschluss der Öffentlichkeit statt. Der Gewinner / die Gewinnerin wird schriftlich benachrichtigt.