

Zeichen setzen und Türen öffnen

1. Zuger Tag für ein aktives und engagiertes Alter(n)

Mit 60 stehen viele Menschen kurz vor dem Rentenalter. Aber auch solche, die noch nicht ganz so weit sind, fragen sich bereits, was sie denn ausser Reisen, Sport und Lesen – das ist scheinbar das, was die «jungen Alten» mit Vorliebe tun – machen könnten, wenn sie im sogenannten Ruhestand sind. Das Zuger KOMPE-TENZnetz Alter(n) bietet am 21. März 2009 eine hervorragende Plattform, um auf diesem Gebiet gemeinsam ein Zeichen zu setzen.

Viele leistungsfähige ältere Menschen möchten auch im Ruhestand aktiv bleiben. Viele haben nach der Pensionierung gar eine vollere Agenda als vorher. So ist es beispielsweise auch der bekannten TV-Journalistin und Autorin Klara Obermüller ergangen. Um die oft gefürchtete Leere zu vermeiden, wurde aus dem Ruhestand ein selbst initiiertes Unruhestand. Hier die Balance zu finden zwischen den Bedürfnissen des älter werdenden Körpers und dem Drang dabei sein

**«Es kommt nicht darauf an, wie alt man wird, sondern wie man alt wird»
(Ursula Lehr)**

zu müssen, und sein eigenes Leben aktiv mit gestalten zu wollen, gehört zu den Herausforderungen des Alter(n)s. Die aktive Berufsphase wird zudem – teils gewollt, teils erzwungen – immer mehr verkürzt, während die Lebenserwartung kontinuierlich ansteigt. Die Frage stellt sich also, was mit diesem grossen freigesetz-

ten Wissen, mit dieser reichen Erfahrung und den Kompetenzen geschehen soll. Brach liegen lassen wäre nicht nur Vergeudung, sondern ein gesellschaftspolitisch nicht wieder gut zu machender Fehler. Denn ältere Menschen verfügen über

Am 21. März 2009 findet im Casino Zug der 1. Zuger Tag für ein aktives und engagiertes Alter(n) statt. Der Anlass will ein Zeichen setzen und Zuger Seniorinnen und Senioren in die Auseinandersetzung mit einbeziehen. Veranstalterin ist das KOMPE-TENZnetz Alter(n), das seit Frühjahr 2008 besteht.

Im KOMPE-TENZnetz vertreten sind:

- BENEVOL Zug
- Evangelisch-reformierte Kirche Kanton Zug
- Frauenzentrale Zug
- Kantonaler Senioren Verband Zug KSVZ
- Pro Senectute Kanton Zug
- Fachstelle Alter und Gesundheit der Stadt Zug
- Verein für aktive Senioren
- Dekanat Zug
- Zuger Kantonaler Frauenbund ZKF

Kontakte zur kantonalen Behörde bestehen zum Fachbereich Kind, Jugend, Familie (Departement des Innern).

ein Potenzial und noch mehr Ressourcen, die es zu nutzen gilt. Die heutigen Senioren haben konkrete Bedürfnisse, die weit über die ihr durch die Werbung immer mehr zugeschriebene rege Kauffreude, Teilnahme an Altersnachmittagen und den Besuch von Freizeitaktivitäten hinausgehen.

Leider, und das ist beunruhigend, ziehen sich aber auch immer mehr ältere Menschen in ihre Privatheit zurück; oft in der Meinung zu wissen, was gut für sie sei. Wir möchten lange gesund bleiben und so alt wie möglich werden.

Der drohenden Vereinsamung Gegenwehr setzen
Ein Probleme der zunehmenden Hochaltrigkeit ist die Vereinsa-

nommen werden. Mit der demographischen Veränderung und der anteilmässigen Zunahme der älteren Bevölkerung wird sich vieles in den kommenden Jahren spür- und sichtbar verändern. Wir sind alle angehalten, unsere Bedürfnisse wahrzunehmen und zu respektieren und auf diese einzugehen.

**«Ohne Beziehungen sind wir leer und einsam»
(Max Frisch)**

nommen werden. Mit der demographischen Veränderung und der anteilmässigen Zunahme der älteren Bevölkerung wird sich vieles in den kommenden Jahren spür- und sichtbar verändern. Wir sind alle angehalten, unsere Bedürfnisse wahrzunehmen und zu respektieren und auf diese einzugehen.

Türen öffnen und Zeichen setzen

Es besteht Handlungsbedarf. Wir haben dieses erkannt und setzen ein Zeichen. Den älteren Menschen wird eine Plattform geboten, ihre Bedürfnisse und Vorstellungen einzubringen. Mit dieser Gelegenheit werden gleichzeitig die Türen zu einem Miteinander geöffnet.

Wir fordern Sie auf sich einzumischen! Werden Sie am «1. Zuger Tag für ein aktives und engagiertes Alter(n)» Teil dieser älteren Menschen, die genau wissen, was sie wollen, was sie in unserem Kanton ger-



«Sind wir richtig unterwegs?» – Mit dem «aktiven und engagierten Alter(n)» auf jeden Fall.

ne hätten, was sie für ihr Leben brauchen und was sie der Gesellschaft geben können. Mit einem attraktiven Angebot und Erlebnisberichten von aktiven und engagierten Senioren und Seniorinnen setzen wir uns an diesem Tag mit der Lebensgestaltung im Alter auseinander, humoristisch, kritisch, visionär. Wir erleben hautnah, dass Alter(n) nicht Einsamkeit bedeu-

ten muss, sondern sich mit Wille und Selbstverantwortung viele Gemeinsamkeiten finden lassen!

Rita Balmer, Gerontologin MAS