



70 JAHRE | ANS
GERONTOLOGIE CH

«Wann bin ich alt?» «À quel âge suis-je vieux·vieille?»

45 Antworten aus unserer Jubiläumskampagne
45 réponses de notre campagne de jubilé

Copyright: GERONTOLOGIE CH 2023 (alle Rechte vorbehalten)
Copyright: GERONTOLOGIE CH 2023 (tous droits réservés)



Nadia R., Berufsbeiständin
27 Jahre

Wann bin ich alt?

Sobald ich Weisheit erlangt habe.

Ich verbinde das Alter stets mit Weisheit. Weisheit erlangt man durch Erfahrungen und Menschen mit vielen Erfahrungen haben auch bereits einige Jahre vorzuweisen.

Wie setze ich mich für mehr Lebensqualität älterer Menschen ein?

Ich arbeite als Berufsbeiständin im Bereich Kindes- und Erwachsenenschutz. Das Wohl und die Bedürfnisse von älteren Menschen liegen mir sehr am Herzen.



Urs G., Geschäftsleiter
GERONTOLOGIE CH
64 Jahre

Wann bin ich alt?

Sobald ich als leidenschaftlicher Golfspieler die Möglichkeit wahrnehme, ab dem kürzeren roten Damenabschlag abzuschlagen.

Ein männlicher Golfspieler ab 75 Jahren entscheidet grundsätzlich selbst, ob er von Rot (Damenabschlagsposition) oder Gelb (Herrenabschlagsposition) spielt. Die Längen von Rot sind 20 bis 25% kürzer als von Gelb.

Wie setze ich mich für mehr Lebensqualität älterer Menschen ein?

In der täglichen Arbeit bei GERONTOLOGIE CH



Emiel E., Physiotherapeut
30 Jahre

Wann bin ich alt?

Ich bin alt, wenn ich nicht mehr aufs Velo aufsteigen kann.

Alt sein hat für mich nichts zu tun mit der Anzahl Tage oder Jahre, die vergangen sind seit meiner Geburt. «Alt» sein, hat für mich einen Zusammenhang mit Funktionsverlust oder Verlust von Freude im Leben. Velofahren ist eines der Dinge die mir am meisten Freude machen im Leben. Ein Tag ohne Velofahrt ist wie ein Tag nicht gelebt (ausserhalb der paar Tage Wintersport auf Langlaufski). Wenn ich das nicht mehr kann, dann bin ich alt geworden.

Wie setze ich mich für mehr Lebensqualität älterer Menschen ein?

Im Ursprung bin ich (Geriatric)Physiotherapeut. Die letzten Jahre war ich im Spital tätig, um Menschen >75 Jahren wieder «auf die Beine» zu bringen. Jetzt unterrichte ich Physiotherapie an der ZHAW.



Hans Peter G., Dr sc.pol. ,
retraité non-pratiquant
72 ans

À quel âge suis-je vieux·vieille?

Je serai vieux lorsque j'aurai perdu le goût de vieillir.

Pour moi avancer en âge est une expérience riche, même si contrastée, que me réjouis de continuer à vivre.

Comment est-ce que je m'engage pour la qualité de vie des personnes âgées?

En m'engageant pour une autre manière de voir et de vivre le vieillissement



Esther W.-K., Rentnerin
71 Jahre

Wann bin ich alt?

Wenn ich junge Menschen nicht mehr verstehen und begreifen werde, dann werde ich mich alt fühlen.

Von Natur aus bin ich neugierig und mich interessiert das Denken von jüngeren Generationen zu Gesellschaft und Politik. Denn ich bin überzeugt, dass nur im Dialog die aktuellen gesellschaftlichen Fragen gelöst werden können.

Wie setze ich mich für mehr Lebensqualität älterer Menschen ein?

Als Co-Präsidentin SSR. In privaten Gesprächen mit Gleichaltrigen betone ich immer die Diversität der älteren Bevölkerung, und versuche vom Klischeedenken wegzukommen.

À quel âge suis-je vieux·vieille?

Jamais.

J'ai l'impression que les personnes âgées ne savent pas qu'elles sont âgées.
Il n'y a pas d'âge pour la vieillesse.

Samuel S., élève
10 ans

Comment est-ce que je m'engage pour la qualité de vie des personnes âgées?

Je porte les commissions à ma grand-maman.





Barbara S., Neurowissenschaftlerin
39 Jahre

Wann bin ich alt?

Ich bin schon jetzt alt, Gott sei Dank,
aber fühl mich nicht alt.

Ich bin dankbar, dass ich so alt, reich an schönen Erlebnissen, Erfahrungen und zunehmender Weisheit bin. Ich bin dankbar, dass ich so alt geworden bin - ohne schlimme Unfälle und Krankheiten. Das ist ein grosses Geschenk, das ich jeden Tag genieße. Aber ich bin nicht alt im Sinne von schwächer und gebrechlich. Das möchte ich auch nicht werden, und führe darum jetzt schon einen Lebensstil, der mir ein gesundes und fittes Altern ermöglicht - jedenfalls für den Teil, den ich in den Händen habe.

Wie setze ich mich für mehr Lebensqualität älterer Menschen ein?

Mit Hirncoach, einem ganzheitlichen, wissenschaftlich fundierten Programm zur Förderung der Hirngesundheit. Unser digitales Fitnesscenter für das Gehirn ist wirksam und wohltuend. www.hirncoach.ch

À quel âge suis-je vieux·vieille?

Je ne SUIS PAS VIEILLE !

J'ai toujours envie d'apprendre, de participer à des comités, de faire de la politique.



Marcelinere M., retraitée
75 ans

Comment est-ce que je m'engage pour la qualité de vie des personnes âgées?

En étant membre de la Fédération Vaudoise des Retraités

À quel âge suis-je vieux·vieille?

50 ans.

Ayant la quarantaine, je ressens parfois des signes physiques de vieillesse. Je me sens encore jeune et dynamique.



Olivier S., ingénieur nature
40 ans

Comment est-ce que je m'engage pour la qualité de vie des personnes âgées?

Je prévois des accès aux personnes à mobilité réduite dans mes aménagements paysagers.



Otto S., Rentner, vorher
Ausbildungsassistent
90 Jahre

Wann bin ich alt?

Die Meinung wann ich alt bin ändert sich im Laufe der Zeit. Jetzt bin ich 90 Jahre und fühle mich erst seit einem halben Jahr alt.

Ich hatte die Meinung, dass man mit 40 Jahren alt ist. Als ich mit 40 erstmals mein Alter nennen musste, erschrak ich. Dann habe ich beschlossen das sei erst in 10 Jahren soweit. Diese 10 Jahre habe ich dann vor mir hergeschoben. Vor einem halben Jahr musste ich mit einer Herzinsuffizienz ins Spital. Seither fühle ich mich schnell müde. Daher habe ich den Eindruck ich sei wirklich alt.

Wie setze ich mich für mehr Lebensqualität älterer Menschen ein?

Ich habe beim Bau vor altersgerechten Wohnungen mitgewirkt und wohne nun seit 10 Jahren in dieser Anlage. Hier wirke ich in der Arbeitsgruppe für Veranstaltungen mit.



Niklaus W., Schüler
15 Jahre

Wann bin ich alt?

Mit 60 Jahren.

Weil man einem dann langsam ansieht, dass man alt wird und weil man es auch an den Knochen spürt.



Wann bin ich alt?

60-65 Übergang ins Alter.

Das Alter ist eine Zahl. Nicht mehr und nicht weniger. Es kommt darauf an, wie alt man sich fühlt.

Christine G., Direktionsassistentin
37 Jahre

Wie setze ich mich für mehr Lebensqualität älterer Menschen ein?

Aktiv zur Zeit gar nicht. Ich helfe wenn ich sehe, dass jemand Hilfe benötigt. Das ist die Hilfe, welche ich leisten kann. Ist jedoch altersunabhängig.

À quel âge suis-je vieux-vieille?

Il n'y a pas un «âge» qui fixe le fait d'être «vieux-vieille».

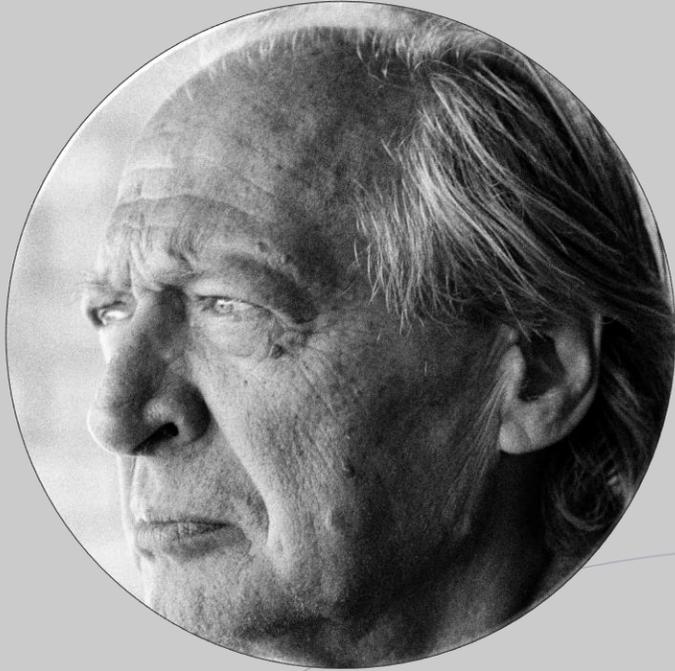
Quand on a 10 ans, on trouve les personnes de 25 ans «vieilles». Quand on a 25 ans, on trouve les personnes de 50 ans «vieilles». A mesure que l'âge avance, certaines performances diminuent et on se dit «je commence à vieillir». Je ne sais pas à quelle âge je serai «vieille», mais je sais que je vieillis car j'avance en âge.



Anne-Gabrielle M. H.,
physiothérapeute
60 ans

Comment est-ce que je m'engage pour la qualité de vie des personnes âgées?

En tant que physiothérapeute j'ai beaucoup travaillé avec des personnes âgées, et à ce titre, je pense que je me suis engagée pour leur qualité de vie.



Jaan H., Berater
77 Jahre

Wann bin ich alt?

Wenn mir meine Vergangenheit wichtiger wird als meine Zukunft.

Meine Zukunft bereitet immer noch Sorgen, aber sie enthält kaum noch Erwartungen. Mein Leben war hauptsächlich früher. Die Zukunft meiner Kinder, meiner Enkel, und der Welt, in der sie leben werden, die ist mir wichtig.

Wie setze ich mich für mehr Lebensqualität älterer Menschen ein?

Kontakte halten.



Tobias M., Gerontologe
36 Jahre

Wann bin ich alt?

... wenn ich aufhöre neugierig zu sein.

Egal in welcher körperlichen oder finanziellen Verfasstheit, es gibt immer die Möglichkeit, sich für seine Umwelt zu interessieren. Diese Neugier ist der Antrieb für Teilhabe und Teilgabe... in jedem Alter.

Wie setze ich mich für mehr Lebensqualität älterer Menschen ein?

Ich betreibe Wissenschaftskommunikation zum Thema Alter(n) und Gesellschaft mit dem Podcast knowlAGE (knowlage.de)



Daniel K., Foodexperte
55 Jahre

Wann bin ich alt?

Wenn ich der nachfolgenden Generation nicht mehr folgen kann u. techn. abgehängt werde. Ist zum Teil jetzt schon mit 55ig so :- (👤 🧩 ♂)

Wenn ich mir am Cömpi nicht mehr selber helfen kann, mich zurecht zu finden und dann meine Söhne fragen muss, wie etwas geht. Dann finde ich, wird man angehängt und das fühlt sich für mich alt an.

Wie setze ich mich für mehr Lebensqualität älterer Menschen ein?

Indem ich ehrenamtlich mithelfe, damit ältere Menschen möglichst lange ihre Selbstbestimmtheit leben können.



François L., Schriftsteller
83 Jahre

Wann bin ich alt?

Wenn ein Urenkelkind die Matura besteht!

Dann sollte ich langsam aber sicher Platz machen!

Wie setze ich mich für mehr Lebensqualität älterer Menschen ein?

Seniorinnen und Senioren ermuntern, sich zu bewegen und dabei die Wunder der Natur zu erkennen.

À quel âge suis-je vieux·vieille?



S. J., écolier
9 ans

Pour un garçon: dès que la barbe pousse et que le cœur ralentit, et qu'on a des cheveux blancs. Quand on a ces trois caractéristiques, on est sûr qu'on commence à vieillir.

Comment est-ce que je m'engage pour la qualité de vie des personnes âgées?

Si une personne âgée a de la peine à porter ses commissions, je l'aide. Les personnes âgées que je connais bien, c'est mes grands-parents. Avec eux, je fais des jeux.



Bettina H., Trauer- und Sterbe-
Begleiterin, Trauerrednerin
50 Jahre

Wann bin ich alt?

Ich bin mit 36 Jahren Mutter geworden. Ich sagte und sage immer noch: «Ich bin eine alte Mutter.» Ich akzeptiere die Endlichkeit der Fruchtbarkeit und des Lebens. Das heisst für mich alt sein.

Alt-Sein hat für mich nichts Negatives, eher etwas Akzeptierendes. Ich assoziiere das Wort «alt» auch mit «weise». Durch jedes Lebensjahr werde ich an Erfahrungen reicher. Diese geben mir mehr und mehr Gelassenheit und Ruhe im Wissen, dass ich eingebettet bin im Mysterium des Lebens und des Sterbens.

Wie setze ich mich für mehr Lebensqualität älterer Menschen ein?

Ich begleite Menschen in ihrer letzten Lebensphase. Ich wende da unter anderem auch basale Stimulation an.



Richard Z., Gerontologe
65 Jahre

Wann bin ich alt?

Wenn man es sich mehrmals überlegt, bei einer neuen Trendsportart mitzumachen und es am Schluss sein lässt.

Meinen Kindern brachte ich sehr gerne das Skifahren bei. Ich stellte mir vor, wie schön es wäre, in den Skiferien gemeinsam frische Spuren in den Schnee zu ziehen. Als sie so weit waren, entdeckten sie das Snowboarden und stellten die Skis in die Ecke. Mir wurde klar, dass dieser Trend wohl ohne mich stattfinden wird, und ich fühlte mich zum ersten Mal alt.

Wie setze ich mich für mehr Lebensqualität älterer Menschen ein?

Bei der täglichen Arbeit.

À quel âge suis-je vieux-vieille?

80

De mon expérience et celle de mes proches, il me semble que les limitations se font sentir vers 80 ans. Une activité adaptée serait pour moi le signe de vieillesse.



Krystel V., directrice des soins
46 ans

Comment est-ce que je m'engage pour la qualité de vie des personnes âgées?

Je m'adapte au rythme de chacun sans mettre en échec.



Annette V. C., Sozialarbeiterin
45 Jahre

Wann bin ich alt?

Mit 65 und später

Alt bin ich, wenn ich mich innerlich zur Ruhe setzen kann. Dies geschieht beruflich mit der Pensionierung, im Privaten, wenn ich nur noch das mache, was für mich passt und ohne Gefühl, etwas zu verpassen, und sich meine Aufmerksamkeit zunehmend nach innen richtet.

Wie setze ich mich für mehr Lebensqualität älterer Menschen ein?

Ich bemühe mich, die älteren Menschen wahrzunehmen, mich in ihre Lebenswelt einzufühlen. In der Öffentlichkeit mache ich kleine Handreichungen beim Einsteigen in den Bus z.B.

**À quel âge
suis-je
vieux·vieille ?**

Renaud T., retraité
73 ans

À quel âge suis-je vieux·vieille ?

70 ans

Physiquement: 50 ans (commencer à réduire les activités sportives),
professionnellement: 65 ans (passage de contributeur économique à rentier),
socialement: 75 ans (plus possible de suivre l'évolution technique de la vie courante),
mentalement: 80 ans (forte diminution des capacités cognitives).

Comment est-ce que je m'engage pour la qualité de vie des personnes âgées ?

Président de la Fédération Neuchâteloise des Retraité·e·s, assistance aux personnes de mon entourage ou de ma famille et suivi de la politique relative aux personnes âgées.



Andreas S.,
Projektleiter/ Redakteur
47 Jahre

Wann bin ich alt?

Alt bin ich, wenn mein Drumherum jung ist.

Um 1 Uhr morgens im Nachtzug in die Agglomeration bin ich alt und die Hiphopper auf dem Weg zur nächsten Party sind jung. Um 9 Uhr morgens im Interregio Express bin ich jung und die Wandervögel auf dem Weg ins Oberland sind alt. Irgendwann ist das Drumherum meistens jung und ich meistens alt. Und irgendwann bin ich tot. Dann bin ich eine junge Leiche in einem frischen Grab neben alten Gräbern mit alten Knochen.

Wie setze ich mich für mehr Lebensqualität älterer Menschen ein?

Ich respektiere die Selbstbestimmung und Selbstverantwortung älterer Menschen. Ich anerkenne, dass damit auch schwierige Situationen einhergehen können. Ich bin bereit, Unterstützung mitzutragen.



Annette C., Geriaterin und
Palliativmedizinerin bei Age Medical
54 Jahre

Wann bin ich alt?

Wenn ich nicht mehr offen für Neues bin,
sondern finde, dass früher alles besser war.

Neugierig sein, Dinge entdecken und Teilhaben an den Veränderungen in der Gesellschaft hält definitiv jung im Geist, auch wenn der Körper altert. Immer wieder habe ich dies erlebt bei älteren Menschen und hoffe, dass ich das auch schaffe.

Wie setze ich mich für mehr Lebensqualität älterer Menschen ein?

Als Altersmedizinerin steht in der Behandlung und Begleitung älterer Menschen immer deren Wunsch und Ziel im Mittelpunkt - sei es die Besteigung eines Berges oder vom Leben Abschied zu nehmen.



Melanie V.-M., Modulverantwortliche
im Bereich «Altern & Gesellschaft»
48 Jahre

Wann bin ich alt?

Ich bin alt, wenn für mich im überfüllten Bus ein Sitzplatz freigeräumt wird.

Ist mit einem «Augenzwinkern» zu verstehen. ;)

Wie setze ich mich für mehr Lebensqualität älterer Menschen ein?

Unsere Lehrgänge und Module bei Careum Weiterbildung im Bereich Altern & Gesellschaft haben stets den Erhalt oder eine Verbesserung der Lebensqualität älterer Menschen im Fokus.



Emil S., Kabarettist
90 Jahre

Wann bin ich alt?

Wenn ich nicht mehr spüre, dass aus meiner Nase und den Ohren lange Haare wachsen oder mir das vollkommen egal ist.



Maya H. T., Diakonie / Projekt
3./4. Lebensalter
63 Jahre

Wann bin ich alt?

Wenn ich nicht mehr neugierig bin
auf das Leben.

Vielleicht bin ich dann damit ganz zufrieden, wer weiss.

Wie setze ich mich für mehr Lebensqualität älterer Menschen ein?

In meinem persönlichen Umfeld und im Beruf. Mit der Initiierung für Caring Communities und Bearbeitung von Altersthemen 3./4. Lebensalter Demenz .



Ludwig H., Philosoph & Publizist
79 Jahre

Wann bin ich alt?

Wenn ich nichts mehr vorhabe. Wenn ich sein werde, was ich bin bzw. war. Wenn ich «nur noch» staune über eine Welt (der Mauersegler, der Enkel, der Wissenschaft), die mich überleben wird.

Bis jetzt (79) bin ich nicht alt, es gibt mich bloss schon lange. Ich bin bei Kräften & Sinnen, bin Akteur der Gesellschaft, ich kann (als Autor, Redner, Berater) mitwirken an einer Zukunft, die den Jungen gehören wird. Fehlen mir dereinst die Kräfte dazu, werde ich sagen, ich bin alt. Auch dann kann ich hoffentlich noch staunen über so manches, das bedeutender ist als mein Ego.

Wie setze ich mich für mehr Lebensqualität älterer Menschen ein?

Als Autor von Büchern, als Referent zur Frage: Wie kann ich im Alter mitwirken an einer Zukunft, auch wenn die nicht mehr meine sein wird?



Christine W.-F.,
dipl. Physiotherapeutin
62 Jahre

Wann bin ich alt?

Alt bin ich, wenn die Dankbarkeit für das gelebte Leben mit seinen Höhen und Tiefen steigt und der Wert des Materiellen sinkt. Trotzdem «gwundrig» zu bleiben auf das was noch kommt hält jung...

Gelebtes Leben beinhaltet auch Verluste, Verpasstes, Trauer um nicht Gelebtes... Immer wieder fordern uns neue Situationen, seien sie körperlicher oder zwischenmenschlicher Natur, uns anzupassen, «das Beste daraus zu machen». Ich bin jetzt soweit, das anzunehmen und mir zu erlauben, wirklich im Moment zu leben. Materielles tritt in den Hintergrund und die Dankbarkeit für Vergangenes erfüllt mich. Loslassen fällt leichter weil der Blick für das Wesentliche im Leben geschärft ist...

Wie setze ich mich für mehr Lebensqualität älterer Menschen ein?

Arbeite in einem Pflegezentrum, ziehe in ein gemeinschaftliches Wohnprojekt für Menschen in der 2. Lebenshälfte, pflege eine Freundschaft mit einer 82-jährigen Witwe, diskutiere mit jungen PT im Team.



Katarzyna W., Prof / informatique
45 ans

À quel âge suis-je vieux·vieille?

Jamais!

Toujours en mouvement, toujours en train d'apprendre, toujours curieux!

Comment est-ce que je m'engage pour la qualité de vie des personnes âgées?

Je dirige un laboratoire sur les technologies de la qualité de vie qui mène des recherches dans le but d'améliorer la qualité de vie des individus tout au long de leur vie.



Wann bin ich alt?

Jetzt: ich bin mitten in diesem Prozess und erfreue mich - meistens - daran! Wie ein guter Käse werde ich langsam reifer und «räser» und kostbarer.

Rosmarie B., selbständige Theologin, AHV-Bezügerin,
Präsidentin Verein GrossmütterRevolution,
«angeschmuste» Grossmutter
65 Jahre

Wie setze ich mich für mehr Lebensqualität älterer Menschen ein?

Vielfältig: als Theologin, als Präsidentin des Vereins GrossmütterRevolution, in der Nachbarschaft, am Frauenstreik, in vielerlei Gesprächen.



Marianna G., gérontopsychologue
61 ans

À quel âge suis-je vieux-vieille?

A 61 ans, j'appartiens au groupe de ceux qu'on appelle vieux. Comme je suis à la pré-retraite, je découvre une toute nouvelle étape de ma vie.

Dans notre société, l'avancée en âge se déroule de 60 à 100 ans. Se sentir vieux, durant ces 2, 3, 4 décennies, dépendra de mon état de santé, qui me permettra ou pas de conduire ma vie de manière autonome. Dans le regard des plus jeunes générations, je vois que beaucoup me considère comme une vieille. De la même manière, je peux me sentir jeune en face d'un centenaire. Pour paraphraser Victor Hugo, 50 ans, c'est la vieillesse de la jeunesse, mais 60 ans, c'est la jeunesse de la vieillesse.

Comment est-ce que je m'engage pour la qualité de vie des personnes âgées?

En tant que gérontopsychologue à la retraite, je continue mon bénévolat auprès de l'Association Alzheimer, de l'EspaceSenior de ma commune, et j'assume quelques mandats auprès des EMS.

**À quel âge
suis-je
vieux·vieille ?**

À quel âge suis-je vieux·vieille ?

A partir de 70 ans.

En fait on se sent vieillir, mais j'imagine qu'une fois arrivé à 70 ans, on peut plus vraiment être dans le monde du travail et du coup on est vieux.

François M., directeur d'EMS
63 ans

Comment est-ce que je m'engage pour la qualité de vie des personnes âgées ?

En faisant comprendre au monde qui m'entoure que être vieux n'est pas suffisant pour décrire la qualité de vie.

À quel âge suis-je vieux·vieille?

60 ans

Mes parents sont pas vieux, mais mes grands parents oui.



Annabelle S., élève
8 ans

Comment est-ce que je m'engage pour la qualité de vie des personnes âgées?

J'aide les personnes âgées à retrouver leur canne.



Delphine R. S., Professeure HES /
Présidente GERONTOLOGIE CH
44 ans

À quel âge suis-je vieux·vieille?

L'âge est toujours relatif. Je peux être vieille pour ma fille et en même temps très jeune pour ma voisine de 90 ans!

La vieillesse n'est seulement une question d'âge chronologique ou de nombre d'années. Nous sommes toujours vieux ou vieille par rapport à une autre personne ou un groupe social. L'adjectif «vieux» ou «vieille» n'est à la base pas connoté négativement (tout comme d'ailleurs l'adjectif «jeune»). Pourtant, dans notre société, il renvoie généralement à l'idée d'une perte ou d'une incapacité («je serai vieux ou vieille quand je ne pourrai plus faire ceci ou cela»).

Comment est-ce que je m'engage pour la qualité de vie des personnes âgées?

Je cherche à promouvoir une vision réaliste et non stéréotypée du vieillissement à travers mon engagement associatif et mes travaux de recherche.



Alina B., Co-Leiterin
Fachstelle Alterspolitik
38 Jahre

Wann bin ich alt?

Wenn ich nicht mehr tanzen will.

Ich war kürzlich an einem Festival und habe über Tage ein Pärchen beobachtet, das trotz hohen Alters zu schnellen Beats und lauten Bässen getanzt hat. Meine neuen Vorbilder!

Wie setze ich mich für mehr Lebensqualität älterer Menschen ein?

Zum Beispiel, in dem ich kleinere Gemeinden begleite, partizipativ ein altersfreundliches Umfeld zu schaffen, und älteren Menschen gut zuhöre.



Walter D., Journalist (pensioniert)
77 Jahre

Wann bin ich alt?

Wenn ich beginne, mich nicht mehr jünger zu fühlen als ich - mit 77 - bin.

«Alt sein» ist nur bedingt altersbedingt. Wer gesund ist, ein gutes Umfeld hat und «gwungrig» vorwärts geht statt in der Vergangenheit verharrt, hat es einfacher, älter zu werden.

Wie setze ich mich für mehr Lebensqualität älterer Menschen ein?

Vielleicht, wenn ich offen bin zu Jüngeren. Weil ein generationenübergreifendes Miteinander für die Lebensqualität aller wichtig ist. Vor allem für uns Alte.



Benjamin W., Sekundarschüler
13 Jahre

Wann bin ich alt?

Wenn man es nicht mehr schafft, eine gewisse sportliche Fitness zu haben oder diese sich körperlich nicht mehr antrainieren kann.

Ich meine damit, dass ein eher beliebter Mensch im mittleren Alter sich immer noch dazu entscheiden kann, sportlicher zu werden, z.B. durch Jogging, Ausüben einer Sportart oder Besuchen eines Fitnessstudios. Ein Mensch, den ich als «Alt» bezeichne, kann dies nicht mehr, jedenfalls ist der Körper (auch von besonders fitten Menschen) mit der Zeit abgenutzt und nicht mehr so schnell, elastisch und kräftig wie in früheren Jahren.

Wie setze ich mich für mehr Lebensqualität älterer Menschen ein?

Ich finde den Austausch mit älteren Menschen sehr interessant und toll, besonders mit meinen Grosseltern.



Esther M., pens. Gerontologin MAS,
bis 2021 Beratungstätigkeit
67 Jahre

Wann bin ich alt?

Wenn ich: mehr loslasse als anhäufe, mit den Veränderungen klarkomme ohne schönzureden oder zu dramatisieren, JA sagen kann zu meinem Leben UND Sterben. Ganz schön anspruchsvoll, das Altern!

Ich bin seit je ein Lehrling in Sachen Altwerden und vielleicht schaffe ich das Diplom mit einem letzten Lächeln. Das ist mein Ziel. Alt werden und sein sehe ich als Prozess, der schon in Kindertagen beginnt und bisweilen ganz schön anstrengend sein kann, aber eben auch sehr spannend und bereichernd. Spuren in Körper, Geist und Seele zeugen schon jetzt davon und werden sich weiter mehren.

Wie setze ich mich für mehr Lebensqualität älterer Menschen ein?

Freiwilligentätigkeit mit noch älteren, «schwächeren» Menschen, generationenübergreifender Austausch, Alter als sehr heterogene Angelegenheit sichtbar machen, ich wirke im kleinen Kreis



Wann bin ich alt?

Ich bin alt, wenn ich mir Nützliches nicht mehr lernen kann oder will.

Lernen als Mittel um geistig einigermaßen fit zu bleiben.

Walter S.,
dipl. Bauingenieur ETHZ / Rentner
82 Jahre

Wie setze ich mich für mehr Lebensqualität älterer Menschen ein?

Kontakte pflegen.



Anne-Claude J.V.d.L., Psychologue
spéc. en neuropsychologie/
Présidente d'association
54 ans

À quel âge suis-je vieux·vieille?

Selon mon regard, je serai vieille lorsque je n'aurai plus de passion. Pour un enfant, je le suis depuis longtemps. Pour la société, j'y arrive.

Parce que la passion est l'énergie vitale, l'envie fondamentale qui anime chaque envie de se lever et donne envie de se mobiliser pour quelque chose ou quelqu'un. Si elle se tarit, le moteur sera éteint et la suite de l'avancée en âge se fera alors en roue libre.

Comment est-ce que je m'engage pour la qualité de vie des personnes âgées?

Cliniquement, en tant que neuropsychologue soucieuse d'offrir une approche intégrative aux aînés, sur le plan associatif avec VIVA, sur le plan académique en ouvrant le regard des étudiant·e·s.



Beat G., Geriater / Heimarzt
64 Jahre

Wann bin ich alt?

Wenn ich nicht mehr autonom
entscheiden kann.

Selbstbestimmung ist ein hohes Gut und wird oft zu wenig berücksichtigt.

Wie setze ich mich für mehr Lebensqualität älterer Menschen ein?

Als Geriater und Heimarzt Ziel meiner Anstrengungen.

À quel âge suis-je vieux·vieille?

Je suis vieille lorsque j'entends les jeunes de 15 ans discuter, puis je retrouve ma jeunesse lorsque je tiens la main de mami. Ce n'est pas qu'une question d'âge mais de contexte.

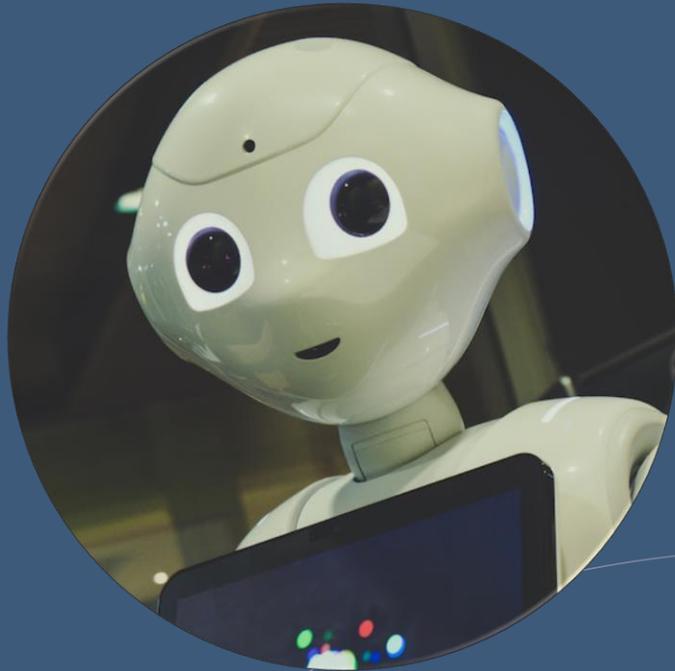
Je suis ergothérapeute et j'ai longtemps vécu avec mes grands-parents. J'ai toujours pensé que vieux et vieille pouvait être négatif et finalement je réalise que cette notion est très subjective. Tout ne dépend pas d'une notion d'âge et malheureusement la société stigmatise beaucoup cette notion d'âge avec une incapacité... ce qui impacte directement les personnes concernées...



Margot V., ergothérapeute
27 ans

Comment est-ce que je m'engage pour la qualité de vie des personnes âgées?

Je soutiens des projets pour les personnes âgées au domicile. L'objectif pour moi est de valoriser leurs participations dans ces projets pour répondre à leurs réels besoins et non à des suppositions.



chatgpt.ch

Wann bin ich alt?

Das Alter ist relativ und kann von Person zu Person unterschiedlich empfunden werden.

In der Regel wird man jedoch als «alt» bezeichnet, wenn man ein fortgeschrittenes Alter erreicht hat, typischerweise ab etwa 60 Jahren. Es ist wichtig zu beachten, dass das Alter allein nicht ausschlaggebend für das Wohlbefinden oder die Lebensqualität ist. Jeder Mensch altert auf seine eigene Weise und es gibt viele Faktoren, die das Empfinden von Alter beeinflussen können.

**Werden Sie Teil der gerontologischen Community –
werden Sie Mitglied!**

**Rejoignez la communauté gérontologique –
devenez membre!**

www.gerontologie.ch