

Gemeinsam mit den Generationen 60+

# vielfALT

«Ein Reiseziel ist nie ein Ort, sondern eine neue Art, die Dinge zu sehen.»

Henri Miller



Bild: canva

**France Massy** Auch im Ruhestand braucht man Ferien! Man muss nicht weit wegfahren, nicht lange bleiben und auch nicht tief in die Tasche greifen, um sich etwas Gutes zu tun. Ein Überblick über verschiedene Möglichkeiten.

Ferien – ein Wort, das zum Träumen anregt. Eine Woche Pause oder nur ein Ausflug von zwei oder drei Tagen hilft, die Batterien aufzuladen, den Rhythmus zu ändern, um sich besser zu entspannen, sondern auch – und das ist nicht der geringste Vorteil – neue Bekanntschaften zu schliessen und das Sozialleben zu erweitern. Ob allein, zu zweit oder mit Freunden, mit einer Assistenz für Menschen in Schwierigkeiten – das breite Angebot an organisierten Reisen und Aufhalten ermöglicht es, in jedem Alter, zu jeder Jahreszeit und mit jedem Budget Urlaub zu machen.

Zwar bieten die meisten Reisebüros Arrangements für über 60-Jährige an, doch auch andere Anbieter und Organisationen bieten solche Vorteile. So beispielsweise Claire & Georges: Barrierefreie Ferien in der Schweiz ([www.claireundgeorge.ch](http://www.claireundgeorge.ch)).

#### Auf einem Spaziergang mit Edgar

Es gibt nichts Besseres als begleitete Reisen, um andere Menschen zu treffen und neue Horizonte zu entdecken.

Edgar Oberson ist Bergführer und Wanderleiter. Seit etwa fünfzehn Jahren führt er Senioren auf Reisen. Auf dem Programm stehen der Jakobsweg, der Stevenson-Weg oder andere Wanderungen. «Es handelt sich um einwöchige Ausflüge, bei denen man von 9 Uhr bis 16 Uhr mit Pausen und Animationen wandert. Insgesamt wandert man effektiv vier Stunden. Das kann jeder schaffen, zumal uns ein Bus folgt», beruhigt Edgar mit einem Lächeln. Um über eine Gruppe von etwa zwölf Personen zu wachen, sind sie zu dritt. Zwei Wanderprofis und ein Fahrer. «Man muss auf die kleinsten Anzeichen von Müdigkeit achten, auf die Gefühle hören und manchmal Öl ins Getriebe giessen, denn in einer Gruppe zu leben (oft teilen wir uns ein Zimmer), ist nicht immer einfach.» Auch wenn diese Ausflüge weltlich sind, verleiht Edgar ihnen gerne einen Hauch von Spiritualität. «Am Morgen beginnen wir mit einem Tai-Chi-inspirierten Aufwärmtraining, während der Pausen arbeiten wir an den Sinnen, metaphysischen Emotionen...» Jeden Tag gibt der Reiseleiter ein Thema vor, über das

man nachdenken soll, «das Lob der Langsamkeit zum Beispiel. Das ist nicht schlecht für Rentner, die nie eine Minute für sich haben. Oder auch das Wohlwollen: das schwächste Glied zu akzeptieren, denjenigen, der langsamer geht. Grosse Sportler will ich nicht»!

Es wird auch gesungen. Und zwar oft. «Die meisten Leute singen gerne. Abends in der Unterkunft sorgen wir für eine tolle Stimmung.» Aber wer sind die Teilnehmer dieser von Pro Senectute angebotenen Reisen? «Die Gruppen sind sehr heterogen, es gibt Westschweizer, aber auch ausländische Teilnehmer. Die Leute kommen aus allen sozialen Schichten. Vom Arbeiter bis zum Banker. Ehemalige Hoteliers, die an Paläste gewöhnt sind, hielten sich anfangs zurück, fanden aber sehr schnell ihren Platz. Seitdem kommen sie jedes Jahr wieder. Letzte

Woche waren vier von zwölf Wandernern über 80 Jahre alt. Zumeist sind es Frauen, entweder, weil sie verwitwet sind, vielleicht, weil sie wagemutiger sind, aber vor allem, weil sie ab einem gewissen Alter endlich für sich leben wollen.»

Der 70-jährige Edgar betont mit Vergnügen, dass er als Begleiter von Seniorinnen und Senioren sein eigener Kunde ist. Jeder Ausflug bereichert sein emotionales Kapital. «Im Laufe dieser Begleitungen habe ich das aussergewöhnliche menschliche Potenzial entdeckt, sowohl physisch als auch moralisch. Und auch unglaubliche Lebensgeschichten...»

#### Für kranke Menschen oder mit eingeschränkter Mobilität

Viele Einrichtungen, Ferienclubs, Hotels oder Unterkünfte mit Hotelservice verfügen über die notwendige Infra-

struktur für kranke Menschen oder mit eingeschränkter Mobilität. Noch besser ist, dass einige von ihnen medizinische Dienstleistungen anbieten. Die Website [www.infosenior.ch](http://www.infosenior.ch) ist eine wahre Fundgrube für gute Tipps. Pro Senectute stellt diese Liste ebenfalls zur Verfügung.

Dank dem Angebot der «Alzheimer-Ferien», die von den Sektionen der Schweizerischen Alzheimervereinigung organisiert werden, können Sie zum Beispiel mit einem demenzkranken Angehörigen in die Ferien fahren. Das Angebot beruht auf dem Prinzip «Erholung ohne Trennung». Menschen mit Demenz fahren eine Woche lang mit einem Angehörigen in die Ferien. Jeder Betroffene hat eine Begleitperson, die ihm tagsüber eine individuelle Betreuung garantiert. Die Angebote sind zahlreich, erschwinglich und vielfältig. Es wird sogar ein einwöchiger «Alzheimer-Urlaub» in einem Pflegehotel in Thailand [www.vivobene](http://www.vivobene) zu einem erschwinglichen Preis angeboten (ca. CHF 50.- pro Nacht für 2 Personen).

#### Auch für kleines Budget

Es ist nicht nötig, das Budget für lange Aufenthalte zu strapazieren. Ein zwei- oder dreitägiger Ausflug ist eine willkommene Abwechslung. Apropos Budget: Hier gilt es, clever sein, um von einem reduzierten Preis zu profitieren. Entsprechend gilt es nach Schnäppchen Ausschau zu halten und frühzeitig zu buchen. In den ruhigen Monaten verzichten viele Anbieter auf den üblichen Zuschlag für ein Einzelzimmer.

«Im Laufe dieser Begleitungen habe ich das ausserordentliche menschliche Potenzial entdeckt, sowohl körperlich als auch moralisch.»



Edgar Oberson



Pro Senectute hält eine Liste von Gaststätten, Ferienclubs, Unterkünften oder Hotels bereit, die mit der notwendigen Infrastruktur für Personen mit eingeschränkter Mobilität oder Krankheit ausgestattet sind.

Bild: Rechte vorbehalten

#### Gut zu wissen:

Je nach der finanziellen Situation der Senioren können Stiftungen ihnen Unterstützung gewähren. Eine Beurteilung muss jedoch von einem Sozialarbeiter von Pro Senectute vorgenommen werden.

PARTNER