

Vortrag: «Älter werden im Grünen»

Dem Aussenraum wurde bisher bei der Konzeption von altersgerechtem Wohnen wenig Beachtung geschenkt. Insbesondere gemeinsam bewohnte Gärten können viel zu einer selbstständigen, gesunden und sinnerfüllten Lebensgestaltung bis weit ins hohe Alter beitragen.

Petra Hagen Hodgson stellt in ihrem Vortrag unterschiedliche Wohnsituationen in der deutschen Schweiz vor, bei denen der Garten eine Rolle für ein gelingendes Wohnen im Alter spielt. Sie erläutert ihre Erkenntnisse aus verschiedenen Forschungsprojekten anhand von mehreren Beispielen. Dabei werden Fragen diskutiert und beantwortet wie: Warum ist gerade der Wohnaussenraum von grosser Bedeutung in der dritten und vierten Lebensphase? Unter welchen Bedingungen entsteht über den Wohnaussenraum mehr Miteinander? Was sind die bisher gemachten Erfahrungen?

Referentin Petra Hagen Hodgson hat sich über viele Jahre mit der sozialräumlichen, partizipativen und ästhetischen Gestaltung von Wohnaussenräumen und den dabei zu beobachtenden sozialen Prozessen beschäftigt. Die Veranstaltung am 16. April von 18 bis 19.30 Uhr findet online statt. Anmeldung über untenstehenden QR-Code.



Gartenarbeit hält fit

Die Gartenarbeit erweist sich seit Langem als eine beliebte Freizeitaktivität für Menschen unterschiedlichen Alters.



Gartenarbeit ist nicht nur kurzweilig, sie bietet auch beste Fitness insbesondere für Seniorinnen und Senioren. Bild: iStock

Insbesondere für ältere Erwachsene bietet sie eine Vielzahl gesundheitlicher Vorteile, die sich positiv auf ihre körperliche und geistige Verfassung auswirken können. Von der Steigerung der körperlichen Fitness bis hin zur Förderung der kognitiven Funktionen. Gartenarbeit ist eine äusserst wertvolle und sinnstiftende Aktivität für ältere Erwachsene. Und wer einen Garten hat, kann sich richtig glücklich schätzen. Denn es gibt in einem Garten fast das ganze Jahr über etwas zu tun. Besonders schön ist es, wenn die gesäten Pflanzen spriessen und im Sommer in ihrer kompletten Fülle zur Geltung kommen und in den Garten locken. Gartenarbeit für Senioren bietet eine Fülle von gesundheitlichen Vorteilen, die so-

wohl körperlich als auch geistig wirksam sind. Diese Aktivität kann eine wertvolle Form der Bewegung sein, die es älteren Menschen ermöglicht, ihre Kraft, Ausdauer und Flexibilität zu verbessern. Regelmässiges Umgraben des Bodens, Pflanzen, Bewässern und Unkrautentfernung können als moderate körperliche Aktivität betrachtet werden, die den gesamten Körper beansprucht. Die verschiedenen Bewegungen wie Graben, Bücken, Strecken und Heben helfen, die Muskeln zu stärken und die Gelenkbeweglichkeit zu verbessern.

Stress abbauen und das Wohlbefinden fördern

Gartenarbeit kann auch dazu beitragen, den Alltagsstress abzubauen und das allge-

meine Wohlbefinden zu steigern. Der Kontakt mit der Natur und die Ruhe, die die Gartenarbeit bietet, können eine beruhigende Wirkung auf den Geist haben und helfen, Stress und Ängste abzubauen. Es ist bekannt, dass der Aufenthalt in der Natur eine positive Wirkung auf die psychische Gesundheit hat und Stress reduziert. Diese positive Umgebung kann Senioren dazu ermutigen, sich in die Natur zu begeben, die Sinne zu erwecken und Stress abzubauen. Ein weiterer gesundheitlicher Vorteil der Gartenarbeit für Senioren liegt in ihrer sozialen Komponente. Gartenarbeit kann eine Gelegenheit bieten, die Gemeinschaft zu stärken und den sozialen Kontakt zu fördern. Gemeinsames Gärtnern oder der Austausch von Tipps und Ratschlägen mit anderen Gartenliebhabern kann zu neuen Freundschaften führen und das Gefühl der Zugehörigkeit und des Zusammenhalts fördern. (red)

Hinweis: Gartenarbeit früher und heute

Wer sein Wissen, seine persönlichen Erfahrungen oder vielleicht auch Kindheitserinnerungen über die Feld- oder Gartenarbeit bei einer Tasse Kaffee mit anderen teilen möchte, ist herzlich eingeladen, dies beim «Lebensgeschichten»-Erzählcafé des Seniorenbundes am 7. April zu tun. Das Treffen beginnt um 14 Uhr beim Seniorenbund in der Landstrasse 40a in Schaan. Anmeldung beim LSB erbeten, Telefon: 230 48 00.

Acker-Buddy gesucht!

Der Verein Ackerschafft möchten die Euphorie für das Gärtnern entfachen und nachhaltige Landwirtschaft und Ernährung fördern. Ein Hauptfokus liegt auf zwei Bildungsprogrammen, bei denen Kinder den Gemüseanbau im Schulacker erleben: die Gemüse-Ackerdemie an Schulen und Acker-Racker an Kindergärten und Kitas. Jedes Jahr werden bis zu drei Pflanzungen geführt, bei denen freiwillige Acker-Buddys Lehrpersonen vor Ort unterstützen. Acker-Buddys helfen Kindern beim Pflanzen und Säen. Jede Pflanzung dauert rund 90 Minuten. Diese Lernorte sind froh um Acker-Buddys:

- Kindergarten Nendeln
- Gemeindeschule Balzers
- Gemeindeschule Schaan
- Gemeindeschule Schaanwald
- Gemeindeschule Triesen

Interessierte können sich je nach Bedarf auf einen Einsatz in den folgenden Monaten freuen:

- März/April: Pflanzworkshop (1 Stunde als Vorbereitung auf die Pflanzungen)
- April/Mai: 1. Pflanzung
- Mai/Juni: 2. Pflanzung
- August: 3. Pflanzung

Wer gerne Acker-Buddy werden möchte, meldet sich unter s.fausch@ackerschaft.li oder +423 780 88 89.



Acker-Buddys kommen in Schulen oder Kitas zum Einsatz. Bild: Ackerschafft



senioren-info.li

Das Informationsportal für Seniorinnen und Senioren

Veranstaltungen, Angebote, Altersfragen



liechtensteiner
seniorenbund

gemeinsam bewegen

T 230 48 00

info@seniorenbund.li

www.seniorenbund.li

06. März, Mi.
14.00 - 16.00 Uhr

Treffen „Neue Angebote“ - Eine Ideen-Seniorenwerkstatt

Ort: Haus der Familien, 2. OG., Schaan; Anmeldung erbeten: Tel. 230 48 00

13. März, Mi.
14.00 - 16.00 Uhr

«Kaffee bim Seniorabund» Treffen - Gruppe B: Vernetzung, 70+

Anmeldung erbeten bis zum Vortag beim Seniorenbund

21. März, Do.
14.00 - 17.00 Uhr

Führung durch das Regierungs- und Landtagsgebäude und Landesarchiv

Ort: Regierungsgebäude, Anmeldung bis 18. März beim Seniorenbund.

22. März, Fr.
09.00 - 11.00 Uhr

Biografisches Schreiben „Lebensübergänge“

Ort: Seniorenbund, Schaan, vier Vormittage mit Karin Büchel, dipl. Schreibpädagogin

26. März, Di.
13.30 - 15.00 Uhr

Smartphone-Kurs - Schüler erklären den Senioren verschiedene Handyfunktionen

Ort: Oberschule Vaduz, Anmeldung bis 15. März beim Seniorenbund.

05. April, Fr.
14.30 - 16.30 Uhr

Seniorenkino „Enkel für Fortgeschrittene“

Ort: Altes Kino Vaduz. Das nächste Seniorenkino findet am 3. Mai statt.

Werden Sie Mitglied beim Seniorenbund. Infos unter: www.seniorenbund.li/verein/mitgliedschaft

Informations- und Beratungsstelle Alter

Wir helfen gerne weiter und/oder vermitteln Ihnen Kontakte zu den zuständigen Stellen oder Organisationen. Ansprechpartner ist Jakob Gstöhl, Telefon: 230 48 01, iba@seniorenbund.li