

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 89 (2011)
Heft: 11

Artikel: "Ohne Engagement von unten geht es nicht"
Autor: Keel, Gallus
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-725952>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 12.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

«Ohne Engagement von unten geht es nicht»

«Generationen bewegen Gemeinden» ist das Motto der Generationenakademie. Im neuen Weiterbildungsangebot des Migros-Kulturprozents lernen beruflich tätige oder freiwillig engagierte Menschen, wie man Projekten Schubkraft verleiht. So haben Katharina Obrist und Danièle Schlund in Winterthur beispielsweise einen Bewegungspark in Schwung gebracht.

Eine siebzigjährige Frau wischt sich den Schweiß von der Stirn, und ihr Altersgenosse, noch ohne Schweißperlen, imitiert sie lachend. Eine heitere Stimmung herrscht, als Katharina Obrist und Danièle Schlund die vier Sportgeräte im Eulachpark der Öffentlichkeit vorstellen. Der 10. September ist auch in Oberwinterthur ein heisser Samstag, dennoch sind die beiden Organisatorinnen mit dem Aufmarsch an ihrem «Bewegungstag für ältere Erwachsene» sehr zufrieden.

Begeisterte Zustimmung

Die vier vom Sportamt aufgestellten Fitnessgeräte werden begeistert erprobt. «Ältere Leute», weiss Katharina Obrist, «haben zu Sportgeräten keine so lockere Beziehung wie die Jungen. Man muss ihnen die Hemmungen nehmen. Es geht uns darum, ihnen Mut zu machen.» Praktisch sei, ergänzt Danièle Schlund, dass man die Geräte in Strassenkleidern jederzeit und gratis benutzen könne und dafür nicht erst in ein Fitnesscenter gehen müsse.

Die beiden Frauen, die im Nebenberuf Vitaltrainerinnen sind, mussten im Vorfeld kräftig die Werbetrommel rühren,

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 40



Katharina Obrist (links) und Danièle Schlund im Winterthurer Bewegungspark: Mit dem Start ihres Projekts sind sie «sehr zufrieden».

Bild: Peter Schönenberger

die Presse auf sich aufmerksam machen und tausend Flugblätter an die richtigen Leute verteilen. Wie man einen derartigen Anlass managt, ohne Elementares zu vergessen, haben sie in der Generationenakademie gelernt, einem Lehrgang des Migros-Kulturprozents. Dieser ist offen für Jung und Alt, er dauert neun Monate mit zehn einzelnen Kurstagen. Die beiden Vitaltrainerinnen nahmen am allerersten Lehrgang teil, sie gehören somit zu den Pionierinnen. In diesen Tagen hat aber bereits eine zweite Staffel mit der Ausbildung begonnen.

Katharina Obrist ist 64, sie arbeitet in einem Medizinischen Grosslabor im internen und externen Kundendienst und hat ihren Job Anfang Jahr auf 50 Prozent reduziert. Ihre Freundin Danièle Schlund ist 59, arbeitet als IT-Spezialistin und ist ausgebildete Erwachsenenbildnerin. Beide sind erklärte Bewegungstypen und wollen den Übergang in die Pensionierung so sanft wie möglich gestalten und es vermeiden, wie Katharina Obrist meint, «dass ich nur noch mein eigenes Gärtchen hege und nicht mehr über den Gartenhag sehe». Das neue Angebot des Migros-Kulturprozents, auf das die zwei Damen mehr zufällig beim Googeln gestossen sind, kam ihnen sehr gelegen.

Ausbildung mit viel Freiraum

«Was ich dort gelernt habe», meint Katharina Obrist, «war für mich eine gewaltige Bereicherung. Man wird fähig, ein Projekt durchzuziehen, und man lernt, wo und wie man Lösungen finden kann, wenn man selber nicht mehr weiterweiss.» Und Danièle Schlund ergänzt: «Die Leitung ist sehr animierend und kompetent, man kann mitbestimmen, was man lernen möchte. Die Akademie sorgt für den roten Faden, jedes Projektteam ist aber frei, wie es vorgehen möchte.»

Duttis Grosszügigkeit

Das Kulturprozent geht auf den Migros-Gründer Gottlieb Duttweiler zurück.

Jährlich über hundert Millionen Franken kommen kulturellen und sozialen Zwecken zugute. Mit der Generationenakademie (www.generationenakademie.ch) verwandt sind Tavolata, Innovage und die GrossmütterRevolution – die Zeitlupe hat darüber berichtet. Tavolata bietet Hilfe zur Selbsthilfe: Ältere Menschen organisieren Tischrunden und erweitern damit ihr Kontaktnetz. Bei Innovage stellen Pensionierte aus den unterschiedlichsten Berufen ihr Wissen für gemeinnützige Organisationen unentgeltlich und zeitlich beschränkt zur Verfügung und vernetzen sich mit Gleichgesinnten. In der GrossmütterRevolution wird ein neues Grossmutterbild erarbeitet und gelebt. Im Wandel der Gesellschaft geht es um ein Gelingen der Generationenbeziehungen.

Weitere Informationen gibt es im Internet unter www.migros-kulturprozent.ch (> Engagement > Gesellschaft mitgestalten > Generation). Dort finden Sie auch ein halbstündiges Video über die Generationenakademie. Kontaktadresse: Migros-Genossenschaftsbund, Direktion Kultur und Soziales, Generationenakademie, Postfach, 8031 Zürich, Telefon 044 277 22 19.

Für Sponsoren wie zum Beispiel Krankenkassen oder Versicherungen würden die zwei Frauen gerne noch weitere Bewegungsparks initiieren – «oder etwas Ähnliches, das mit Bewegung im Alter zu tun hat». Ideen haben sie viele, und Ausdauer traut man ihnen zu.

Es sei kein Seminar gewesen zum Zurücklehnen, halten sie im Nachhinein fest. An den Ausbildungstagen sei man hinausgegangen zu den verschiedenen Projekten und habe sehr praxisnah mitbekommen, mit welchen Widerständen und Herausforderungen die anderen konfrontiert waren. An diesen Projekten hätten sie ebenso viel gelernt wie am eigenen. Auch dass die meisten nach den neun Monaten Generationenakademie miteinander in Kontakt bleiben, schätzen sie. Die Vernetzung schafft Wissen und motiviert für neue Taten.

Hilfe bei konkreten Projekten

Wer in die Generationenakademie aufgenommen werden will, bringt die Idee für ein Projekt selber mit, mit dem sie oder er sich in seiner Gemeinde engagieren möchte. Die Akademie versteht sich nicht als Ort der Ideenfindung, sondern will Unterstützung sein bei der Realisierung eines Projekts. Die erste Staffel hat Beachtliches zustande gebracht – auch wenn nicht alle Projekte auf Anhieb geglückt sind. In Bern entsteht in Bahnhofnähe ein «Haus der Generationen», in Solothurn wird das Alte Spital zu einem Ort für Jugend-, Integrations- und Kulturangebote umfunktioniert.

Zwei Akademie-Absolventinnen aus Frauenfeld verblüffen mit einem Elternentlastungsdienst, der auf Grosselternpatenschaften beruht. Und eine Baslerin hat Piazza-Binningen.ch gegründet, ein intergeneratives Beziehungs- und Dienstleistungsnetzwerk – Hilfe in allen Lebenslagen für alle Generationen.

Was Heinz Altdorfer formuliert, der Leiter der Abteilung Soziales im Migros-Kulturprozent und Projektleiter der Generationenakademie, ist Erkenntnis und Programm zugleich: «Der Staat kann es nicht richten. Ohne Engagement von unten geht es nicht.» Altdorfer rückt die Zivilgesellschaft als vermittelndes System zwischen Staat, Wirtschaft und Privatbereich – eine Zivilgesellschaft, die es zu stärken und in den Mittelpunkt zu stellen gelte. Wo man lebt und wohnt – in der Gemeinde –, so die Grundidee, dort sollte man seine Ideen zünden und die Welt im Kleinen bewegen.

Katharina Obrist und Danièle Schlund sind sich einig: Wer sich gerne engagiere und sich vor selbst organisiertem Lernen nicht scheue, wer Freude habe, mit und von andern zu lernen, und bereit sei, sich an den Werkstatttagen aktiv einzubringen, sei bei der Generationenakademie genau am richtigen Ort.

Gallus Keel

Inserat



Laden-Öffnungszeiten
Mi bis Fr: 9–12 / 14–17 Uhr
Samstag: 9–12 Uhr

ALPINIT MODE GmbH
Alpinistrasse 5B
5614 Sarmenstorf
mode@alpinet.ch
www.mode.alpinet.ch

ALPINIT-HOSEN
In 3 Qualitäten erhältlich

- Reine Wolle
- Polyester/Wolle
- Polyester/Viscose/Seide

Besuchen Sie uns in unserem grossen Fabrikladen, oder bestellen Sie Ihre ALPINIT-Hose ganz einfach per Telefon 056 667 24 94