

## Wahrnehmung 60 plus – Sinne im Wandel

Zum fünften Mal fand am 27. April 2018 ein gemeinsamer Anlass statt, organisiert von der ev.-reformierten und der katholischen Kirchgemeinden (Christopher Wellauer mit Tiziana Kaufmann und Werner Sutter), der Stiftung RaJoVita (Esther Mettler), der Pro Senectute Zürichsee-Linth (Anna Zraggen) und erstmals mit der Stadt Rapperswil-Jona (Undine de Cambio).



Leitthema dieses Jahr war „**Wahrnehmung 60 plus – Sinne im Wandel**“.

Dr. Stavros Kosmidis fand für sein einführendes **Referat** zur Veränderung der Sinne im fortschreitenden Alter höchst aufmerksame Zuhörerinnen und Zuhörer. Seine Kunst, ein Fachreferat auch nicht medizinisch vorgebildeten Menschen nahezubringen, kam ausgesprochen gut an. Wichtig war auch die Botschaft, dass nachlassende Funktionen der Sinnesorgane nicht zwingend Verlust an Lebensqualität bedeuten muss. Vieles kann trainiert oder kompensiert und mit geeigneten Strategien ins Leben integriert werden.



Das Referat war genau die richtige Grundlage für die anschliessenden Attraktionen.

## Sinnesparcours ist



Der Sinnesparcours sorgte für viele Aha-Erlebnisse, Lachen und Gespräche und überraschte damit, dass scheinbar einfache Ideen so intensives Erleben ermöglichen.

☹ wenn der Duft von Pfefferminz und Lavendel nicht unterschieden werden können, Curry und Zwiebeln ratlose Gesichter hervorrufen, man ist perplex

☹ wenn man sich gegenseitig füttert und nicht sieht, was man bekommt: richtig liebevolle kleine Szenen und heiteres Staunen

☹ wenn Vexierbilder (Kippbilder) die Augen necken, die versteckten Formen in den bunten 3-D-Darstellungen lange nicht erkannt werden, die Sehbehinderungen simulierende Brillen nachdenklich machen

☹ wenn beim Geräuschmemory eine Grossmutter beschliesst, das gleich mit ihren Enkeln auszuprobieren

☹ wenn der kleine Barfusspfad bewusst macht, wie feinfühlig auch unsere Füsse sind und Lust auf mehr macht

☹ und noch so viel mehr ...







**Shibashi** mit Marlen Meier: sanft geführte Bewegungen aller Glieder, leise Töne und Gedankenreisen – wie stark das sein kann! Heute ein wenig kennengelernt, morgen in den eigenen Tag eingebaut?

### Hirntraining

mit Rita Zweifel bewegt: die Köpfe rauchen gar nicht im Sitzen bei den Konzentrationsübungen, gezielte Bewegung und vielfältige Eindrücke halten die grauen Zellen im Schwung. Aber benutzt werden müssen sie!



**Line Dance** mit Judith Stübi: von einfachen Fussbewegungen bis zum munterem Mitschwingen des ganzen Körpers – erstaunlich, wie sehr das nicht nur die Muskeln, sondern auch die grauen Zellen anregt, schon durch das Lernen einfacher Schrittfolgen und in der Gruppe so viel Spass macht!

**Fazit:** ein rundum gelungener Anlass für alle Beteiligten – dahinter viel Einsatz, Ideen und fruchtbare Zusammenarbeit der Organisierenden und einiger fleissiger Helferinnen und Helfer im Hintergrund – auch ihnen ein grosses Dankeschön!

Bericht: Esther Mettler, 27. April 2018