

Jahresbericht 2020 zuhanden Mitgliederversammlung Senioren Steinhausen

Kurs „Gedächtnis und Bewegung“

Sehr geehrte Frau Präsidentin, geschätzter Vorstand, liebe Mitseniorinnen und Mitsenioren

Gerne berichte ich über den seit einigen Jahren von Pro Senectute regelmässig freitags von 9 bis 10 Uhr angebotenen Kurs „Gedächtnis und Bewegung“. Es sind stets zwischen 8 und 14 lernwillige, neugierige Seniorinnen und Senioren im Alter zwischen 65 und 93 Jahren dabei.

Die ersten zwei Monate im 2020 konnten in gewohnter Form im Jugi durchgeführt werden. Die Tischrunde war wie stets gut besetzt. Einleitend lockerten wir unsere Glieder und wärmten uns durch allerlei Bewegungsübungen auf, begleitet von passenden Musikstücken. Dann folgten die Trainingsrätsel zur Anregung der Hirnzellen und Förderung des Erinnerungsvermögens. Die Trainingsstunde wurde abgerundet durch die Kaffeerrunde unter der Ägide von Jolanda.

Dann Mitte März: Corona. Den ganzen Frühling kein Gedächtnistraining, kein lustiges Zusammensein, keinen Kaffee mit süssen Beilagen. Ein Fixtermin fiel während Wochen, d.h. bis Mitte Juni, weg und es fehlte spürbar das fröhliche und unbeschwerte wöchentliche Zusammensein.

19. Juni: Der Kurs wird bis zu den Sommerferien wieder aufgenommen, nicht mehr im Jugi und ohne Kaffeerrunde, sondern im Saal 2 im ersten OG unter Einhaltung der Corona-Auflagen. Wie zuvor auch haben die Leiterinnen wieder gute und sehr abwechslungsreiche Programme angeboten. Es nahmen aber deutlich weniger Seniorinnen und Senioren teil als vor dem Unterbruch wegen Corona.

Nach den Sommerferien ging es wieder los und die Kurse fanden bis am 11. Dezember regelmässig statt, immer noch zu den gleichen Rahmenbedingungen wie vor den Ferien. Die Kurse waren wie immer sehr abwechslungsreich und für Körper und Geist anregend und unterhaltsam. Doch hielt Corona die Eine/den Einen und die Andere/den Anderen von der Teilnahme ab. Es gab einen Freitag, da waren nur noch zwei dabei, je eine Seniorin und ein Senior.

Im Namen der Kursgruppe danke ich den drei Leiterinnen, die uns im 2020 geführt haben,

- . für ihr starkes Engagement, jede auf ihre Art und ihrer Persönlichkeit entsprechend
- . für die immer interessanten und abwechslungsreichen Kurse, sowohl was die Aufwärmübungen anbelangt als auch die Gedächtnisschulungs-Rätsel, und
- . für die gute, aufgestellte Stimmung, die sie in die Teilnehmergruppe ausstrahlen.

Mein Dank richtet sich bewusst an alle drei Kursleiterinnen gemeinsam, denn alles, was ich soeben erwähnte, trifft auf alle drei uneingeschränkt zu. Es sind drei Angesprochene, und nicht nur zwei wie in den vergangenen Jahren, weil

- . Beatrice Hinny ihre Aufgabe als Leiterin des Trainings im letzten Sommer abgegeben hat, um sich vermehrt ihrer Familie widmen zu können.
- . Ihre Nachfolgerin ist Mirjam Gieger. Sie hat sich von Beginn weg sehr engagiert und einfühlsam in unsere Gruppe eingefügt. Auf diesem Weg heisse ich Mirjam Gieger verspätet noch herzlich willkommen bei uns.
- . Theres Gisler war schon vor Corona und vor den Sommerferien mit uns, und sie ist es immer noch. Das macht uns viel Freude.