Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2020)
Heft: 4

Artikel: Daheim am Bildschirm und doch nicht allein
Autor: Hablützel, Sonja
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-927261

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. Siehe Rechtliche Hinweise.

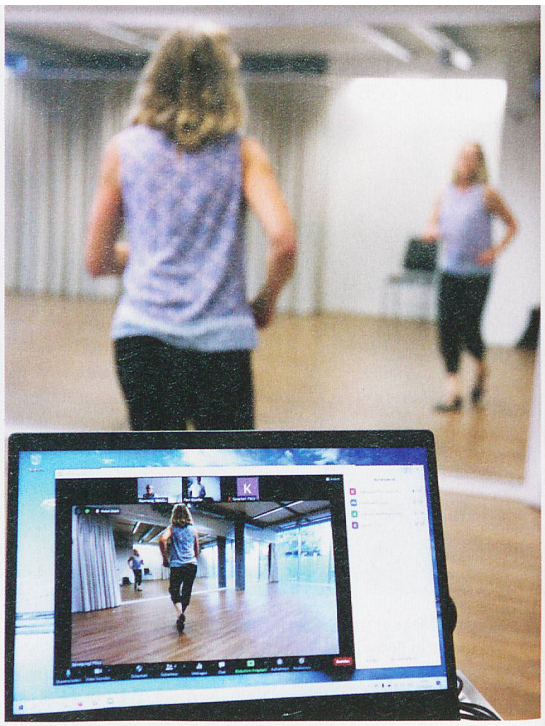
Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. Voir Informations légales.

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. See Legal notice.

Download PDF: 05.05.2025

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

Fotos: Peter Lauth



Daheim am Bildschirm

Corona hat unser Leben in diesem Frühjahr markant verändert und eine Zeit lang fast völlig lahmgelegt. Pro Senectute hat dies als Chance genommen und bietet neu Online-Video-Kurse an. Diese neuen Angebote ermöglichen es Seniorinnen und Senioren, auch während einer Ausgangssperre mit anderen Menschen in Kontakt zu bleiben und gemeinsam etwas zu erleben.

VON SONJA HABLÜTZEL

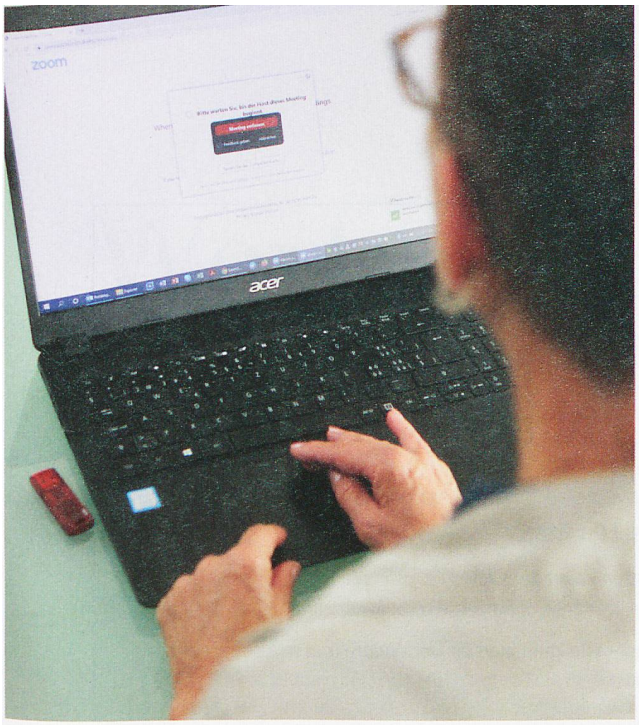
Von zu Hause aus zusammen mit anderen Menschen Sprachen lernen oder sich bewegen – dieser Gedanke hat mich fasziniert, vor allem weil Corona im Frühjahr vieles verunmöglicht und persönliche Kontakte stark eingeschränkt hat. So kam das Angebot von Pro Senectute bei mir als frischer Neurentnerin goldrichtig an. Also, nichts wie los und im Programm etwas Passendes suchen, das mit dem grünen Punkt als Livestream-Angebot gekennzeichnet war. Der Kurs 778 «Everdance®» weckte spontan mein Interesse. Tanzen, warum nicht? Etwas, das ich schon lange nicht mehr gemacht hatte. Ich meldete mich unverzüglich an und erhielt nach Erledigung aller Formalitäten den Link für die Teilnahme sowie eine ausführliche Anleitung, wie ich mich einloggen und an den Tanzlektionen von Barbara Vanza mit von der Partie sein konnte.

Wie bei einem herkömmlichen Kurs findet «Everdance®» an einem festgelegten Tag jeweils zur gleichen Zeit statt. Zugegeben: Etwas nervös war ich schon, als ich mich für die erste Lektion bereit machte – früh genug natürlich, damit es allenfalls auch für mehr als einen Anmeldeversuch reichen würde. Mit dem Link und der Anleitung schaffte ich es, mich Schritt für Schritt vorzuarbeiten. Nach wenigen Clicks landete ich in einem Warteraum. Dort passierte vorerst nichts. Ein besorgter Blick auf die Uhr machte mir aber deutlich, dass ich noch zu früh dran war und zwei, drei weitere Versuche oder sogar ein Anruf bei Pro Senectute noch drinliegen würden.

Ich übte mich in Geduld, auch wenn es mir nicht ganz leichtfiel, und kontrollierte nochmals, ob ich korrekt nach Anweisung vorgegangen war. Das Warten zahlte sich nach einigen bangen Minuten schliesslich aus. Plötzlich war es so weit: Die Kursleiterin erschien auf dem Bildschirm, begrüsste ihre Gruppe fröhlich und eröffnete die Lektion. Ich war erleichtert und freute mich, dass ich das Programm zusammen mit anderen Teilnehmenden absolvieren konnte.

Die Zeit verging wie im Flug

Mit ansteckendem Optimismus tanzte Barbara Vanza jede Sequenz in kleinen «Häppchen» vor – und wir machten zu Hause alles so gut als möglich nach. Ich hatte Spass an den Bewegungen zur Musik und merkte sofort, dass sich das für Pro Senectute entwickelte «Everdance®» ausgezeichnet für ein Heimtraining eignet. So kann man Paartanzschritte ohne Partner lernen und dabei ganz ungeniert für sich das



Kursleiterin Barbara Vanza im Pro-Senectute-Bewegungsraum (Bilder linke Seite) und Sonja Hablützel zu Hause zugeschaltet via Livestream.

und doch nicht allein

Tanzbein schwingen – eine ausgezeichnete Vorbereitung, um vielleicht sogar auch wieder einmal einen richtigen Tanzanlass zu besuchen. Die Zeit verging wie im Flug. Der Einstieg war geglückt und die Vorfreude auf die Fortsetzung gross. Zusammenfassend kann ich sagen, dass es absolut keine Hexerei ist, sich für einen Video-Kurs einzuloggen. Der Erfolg des ersten Mals gibt Sicherheit, sodass es nachher fast automatisch funktioniert. Ich kann nur empfehlen: ausprobieren, es lohnt sich.

Rasche Umsetzung

Auslöser für die Livestream-Kurse bei Pro Senectute war Corona beziehungsweise der damit verbundene Lockdown. «Wir haben gemerkt, dass viele Seniorinnen und Senioren isoliert waren und wollten etwas dagegen unternehmen», erklärt Michèle Albrecht, die bei Pro Senectute Kanton Luzern das Kurswesen verantwortet. Sie wurde aktiv und suchte nach einer Lösung. Die ergab sich schliesslich mit Tele 1. Dank einer Kooperation mit dem Zentralschweizer Lokalfernsehen konnte ab Ende März von Montag bis Freitag täglich von 10 bis 10.30 Uhr «Aktiv zu Hause» ausgestrahlt werden. Das Programm wechselte täglich, war überaus vielfältig und reichte von Singen über Gehirntraining, Tanzen, Qi Gong oder Yoga bis hin zu Verkehrskunde – alles Bestandteile von Bildung+Sport, dem Pro-Senectute-Kurs- und Aktivitäten-Programm «impulse». Der Erfolg der Sendungen spornte das Bildungs- und Sportteam an, und so stand schnell fest, dass auch bald andere Bewegungs- und Bildungslektionen digital über den Computer zugänglich sein sollten.

Bereits während des Lockdowns wurden Kursleiter und Kursleiterinnen instruiert, technische Vorkehrungen getroffen und Zugangsformalitäten für die Teilnehmenden erarbeitet. Die ersten Livestream-Angebote standen, und im zweiten Halbjahresprogramm von «impulse» waren verschiedene Angebote mit dem grünen Punkt gekennzeichnet; 2021 werden es sogar noch mehr sein. Inzwischen finden auch Kurse statt, bei denen sich die einen Teilnehmenden zu Hause beteiligen und die anderen vor Ort im Unterrichtsraum dabei sind.

Die Vorteile von digitalen Kursen sieht Michèle Albrecht auf mehreren Ebenen. Auf diese Weise sind weniger Räume erforderlich, und die Angebote können auch von Interessierten genutzt werden, die in entfernteren Gegenden des Kantons wohnen oder nicht mobil sind. Trotzdem sind die Menschen in Kontakt miteinander und können sich sowohl körperlich wie geistig fit halten. Unabhängig von der Entwicklung im Zusammenhang mit Corona will Pro Senectute den eingeschlagenen Weg weiterverfolgen, auch wenn persönliche Begegnungen immer noch im Vordergrund stehen.

Live-stream

Möchten auch Sie einen Kurs via Livestream «besuchen»? Sämtliche Angebote mit Livestream sind im Kursprogramm «impulse» 1. Halbjahr 2021 mit einem grünen Button mit der Inschrift «Livestream» versehen. Für eine Teilnahme am Online-Video-Unterricht benötigen Sie einen Internet-Zugang, einen Computer mit Kamera und Mikrofon sowie eine persönliche E-Mail-Adresse. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie Ihre Logindaten und können so direkt an Ihrem Wunschkurs teilnehmen.

Weitere Informationen zum Online-Video-Unterricht:
Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 99,
bildung.sport@lu.prosenectute.ch
Direkte Kursanmeldungen: lu.prosenectute.ch > Online-Anmeldung