

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER



Alters-  
freundliche  
Gemeinde

**Dulliken**



# Engagement mit Herz und Zeit

Frühlingsanlass der Kommission für Alter und Gesellschaft  
(KOAG Dulliken)

# KOAG - Wer sind wir?



**Andrea Bolliger**  
GR Ressortleitung  
Gesundheit & Soziales



**Lisa Wieland-Schenker**



**Anton Strittmatter**



**Nicole Wyss**



**Bernadette Spielmann**



**Claudia Lack**

# KOAG – Hauptaufgaben



- **Aufnahme und Klärung von Anliegen** der Seniorinnen und Senioren
- **Beratung und Unterstützung** des Gemeinderats in Altersfragen
- Erarbeitung eines **Altersleitbilds**
- **Förderung der Zusammenarbeit** zwischen Institutionen und Fachpersonen
- **Sensibilisierung der Öffentlichkeit für Altersfragen** (Information, Bildung, Veranstaltungen)

# Programm



Einleitung KOAG

- **Referat:** «Gutes Altern» von Dr. med. Moritz Strickler
- **Clown-Intermezzo** mit Léonard Steck
- **Referat:** «Freiwilligenarbeit – Engagement, das verbindet» von Samuel Steiner

Austausch und Begegnung beim gemütlichen Apéro vom Brot & So



# Gesund altern

10. April 2026, Moritz Strickler

Chefarzt Klinik für Geriatrie, Kantonsspital Olten

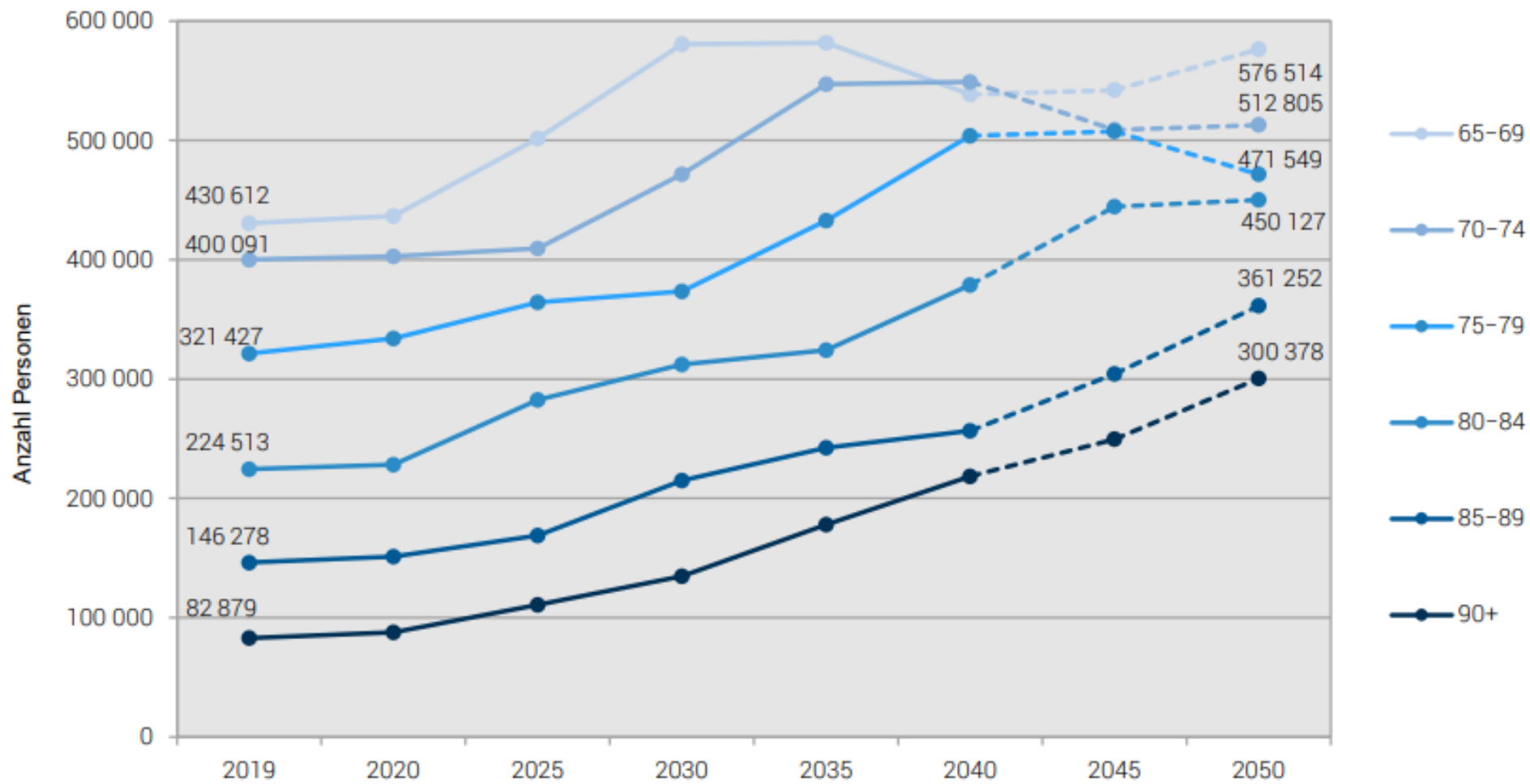
Kantonsspital  
Olten

solothurner  
spitäler **so** **H**

# Das heutige Programm

- Altern
- Bewegung
- Geist
- Ernährung
- Abschluss

#### G 4.4 Prognostizierte Bevölkerung 65+ nach Fünfjahresaltersklassen, mittleres Szenario der Bevölkerungsentwicklung des BFS, Schweiz, 2019–2050



Quelle: BFS – Bevölkerungsszenarien, Statistik der Bevölkerung und der Haushalte (STATPOP) / Auswertung Obsan

© Obsan 2022

# Altern

## Primäres Altern

- Zelluläre Alternsprozesse in Abwesenheit von Krankheit
- Nicht beeinflussbar (Gegenstand aktueller Forschung)
- Höchstalter 122 bis 123 Jahre

## Sekundäres Altern

- Folge äusserer Einwirkung, beeinflussbar



# Primäres Altern

- Schadenstheorien
  - Bsp: Rate-of-living-Theorie, R. Pearl 1928
    - Lebenserwartung umgekehrt proportional zur Stoffwechselrate
  - Theorie der freien Radikale
    - Freie Radikale zerstören Zellbestandteile (DNA, RNA,...)
  
- Evolutionstheorien
  - Altern als Folge des Evolutionsprozesses
  - Vorgängergeneration/Nachfolgeneration



# Was ist alt?

*J Am Geriatr Soc.* 2016 January ; 64(1): 81–88. doi:10.1111/jgs.13838.

## Survival Prognosis in Very Old Adults



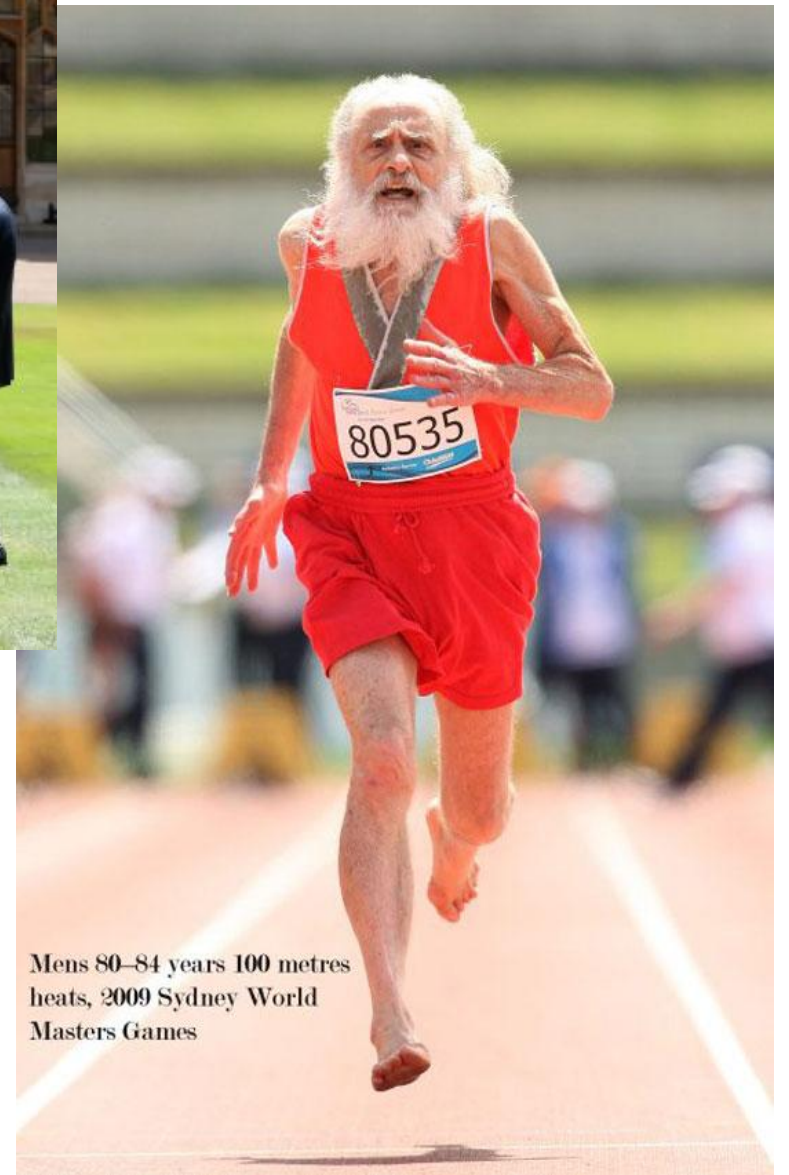
## Combined Results of Chair Stand and Mini-Mental State Examination or Chair Stand and Activity of Daily Living Disability According to Sex

Test		Men			Women		
		Prevalence at Age 92–93, %	Likelihood of Reaching 100, %	Average Remaining Lifespan, Years (Relative <sup>a</sup> )	Prevalence at Age 92–93, %	Likelihood of Reaching 100, %	Average Remaining Lifespan, Years (Relative <sup>a</sup> )
Chair stand	MMSE score						
Cannot	0–30	12	1.5	1.4 (0.5)	16	2.4	1.8 (0.5)
Can with use of hands	0–17	8	0.0	1.8 (0.6)	12	5.1	2.4 (0.7)
Can with use of hands	18–23	14	1.3	2.1 (0.8)	17	7.8	3.1 (0.9)
Can with use of hands	24–30	13	4.0	3.0 (1.1)	14	9.0	3.6 (1.1)
Can without use of hands	0–17	6	3.0	2.0 (0.7)	6	13.3	3.4 (1.0)
Can without use of hands	18–23	15	8.1	3.3 (1.2)	14	17.2	4.2 (1.3)
Can without use of hands	24–27	22	10.2	3.5 (1.3)	16	24.6	4.9 (1.5)
Can without use of hands	28–30	11	21.7	4.3 (1.6)	6	34.2	5.6 (1.7)

# Frailty

- (meist) altersbedingtes Syndrom, welches durch eine verringerte Widerstandsfähigkeit gegenüber Stressoren gekennzeichnet ist und zu erhöhten Behinderungs-, Hospitalisierungs- und Sterberisiko einhergeht
- Ursachen:
  - Endokrinologisch** ILG-Factor, Sexualhormone,...
  - Genetisch**
  - Immunologisch** chronische Entzündungsantwort
  - Mangelernährung, Demenz, Sarkopenie,...**

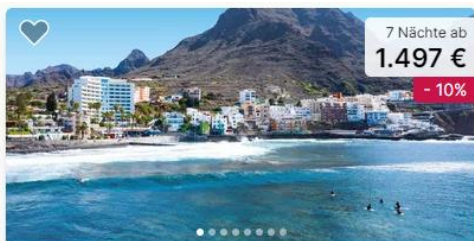




Mens 80–84 years 100 metres  
heats, 2009 Sydney World  
Masters Games



Lucas Cranach, 1546



7 Nächte ab  
**1.497 €**  
- 10%

**OCÉANO Health Spa Hotel - Tenerife \*\*\*\***

Spanien · Teneriffa · Punta del Hidalgo

**OCÉANO Anti-Age Face**

Exzellent

★★★★★ 4,7/5

Zum Angebot >



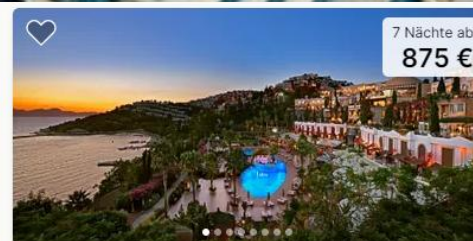
7 Nächte ab  
**512 €**  
- 30%

**Astor Garden Hotel \*\*\*\*\***

Bulgarien · Schwarzmeerküste · St. Konstantin und Helena

**Anti Aging Kur**

Zum Angebot >



7 Nächte ab  
**875 €**

**Sianji Well-Being Resort \*\*\*\*\***

Türkei · Türkische Ägäis · Bodrum

**Anti-Aging Kur mit Diät**

Hervorragend

★★★★★ 4,6/5

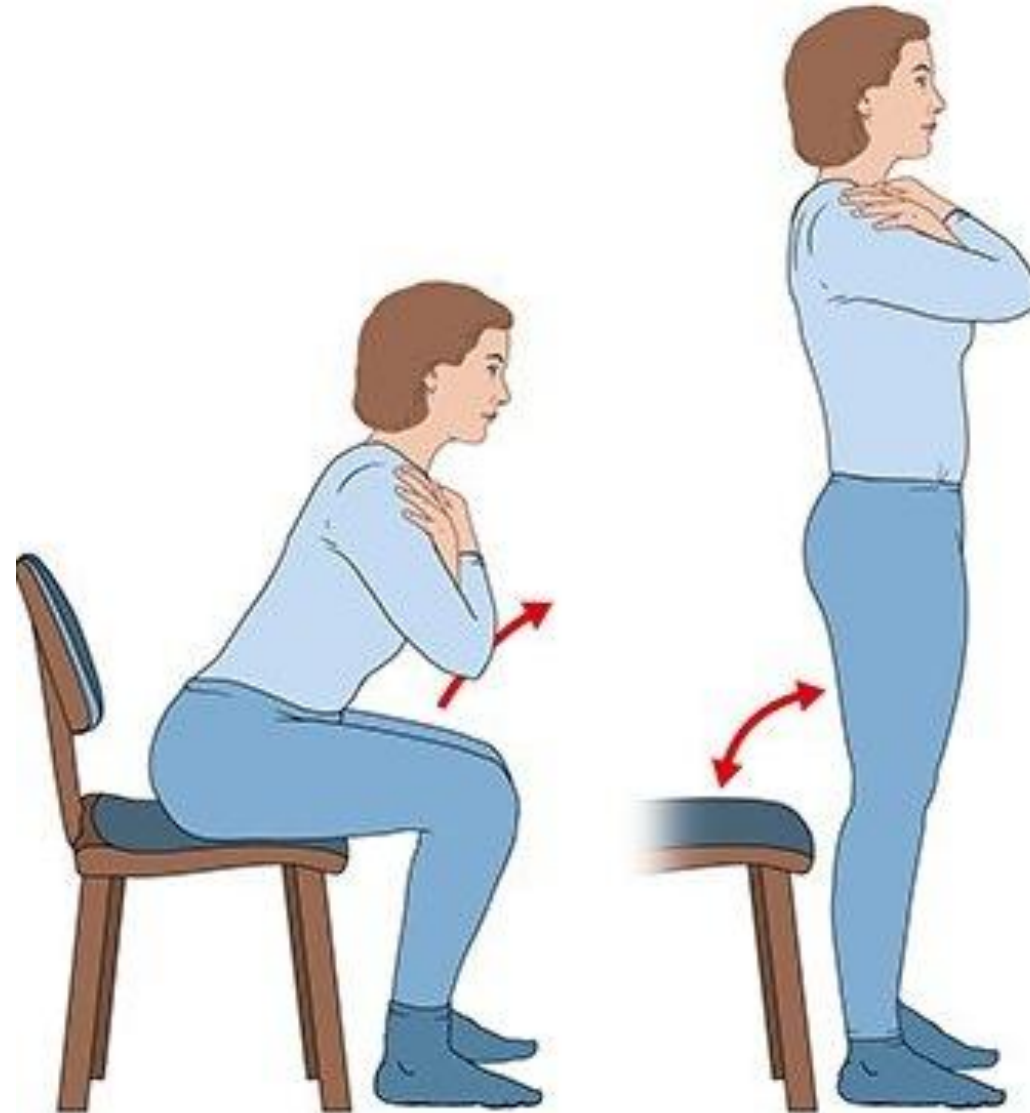
Zum Angebot >

# Gang

- **Stürze im Alter führen in 20-30% der Fälle zu moderaten bis schweren Verletzungen**
  - in 5-6% der Fälle Frakturen, Stürze sind Hauptrisikofaktor für Hüftbrüche (häufigste Fx 75+)
  - 30% → der gestürzten Pat. entwickeln Sturzangst
- **Folgen für den älteren Menschen**
  - Funktionsverlust, erhöhte Mortalität
  - 40% → der gestürzten Pat. treten in APH über
- **Folgen für die Gesellschaft**
  - direkte + indirekte Kosten Stürze 2020 = 68 Milliarden (USA, \$)

*Bischoff-Ferrari HA; Fall Prevention, Primer of Metabolic Bone Disease 2014.  
Stevens JA, et al. The costs of fatal and nonfatal falls among older adults. Injury*

# 30 Sekunden Sitz-Stand-Übergang



# Auswertung

## ▪ Frauen:

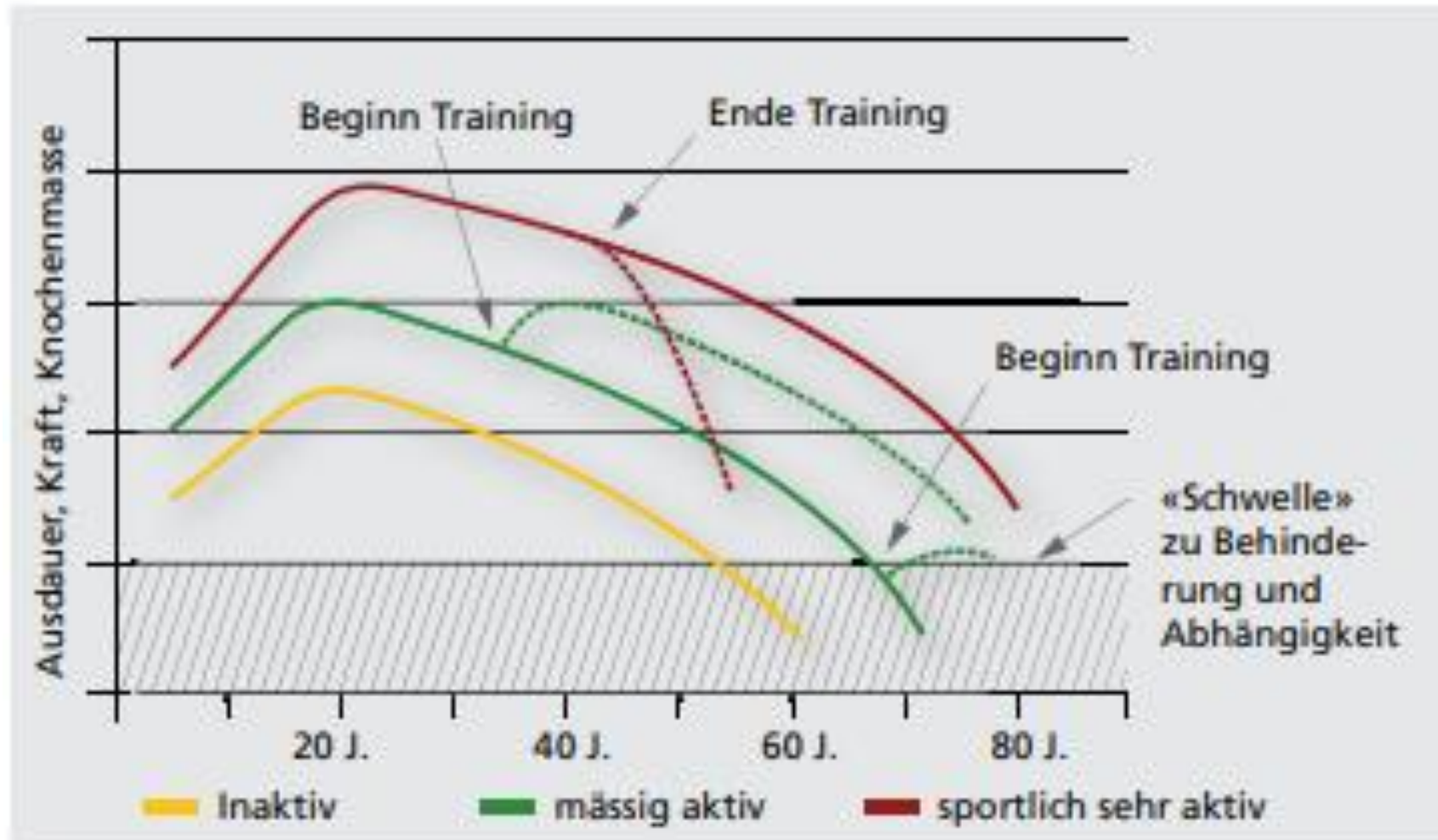
▪ 60 – 64:	< 12	12 – 17	>17
▪ 65 – 69:	< 11	11 – 16	>16
▪ 70 – 74:	< 10	10 – 15	>15
▪ 75 – 79:	< 10	10 – 15	>15
▪ 80 – 84:	< 9	9 – 14	>14
▪ 85 – 89:	< 8	8 – 13	>13
▪ 90 – 94:	< 4	4 – 1	>11

## Männer:

60 – 64:	< 14	14 – 19	>19
65 – 69:	< 12	12 – 18	>18
70 – 74:	< 12	12 – 17	>17
75 – 79:	< 11	11 – 17	>17
80 – 84:	< 10	10 – 15	>15
85 – 89:	< 8	8 – 14	>14
90 – 94:	< 7;	7 – 12	>12

Unterdurchschnittlich; Durchschnittlich; Überdurchschnittlich

# Gesundheitsverlauf mit Bewegung

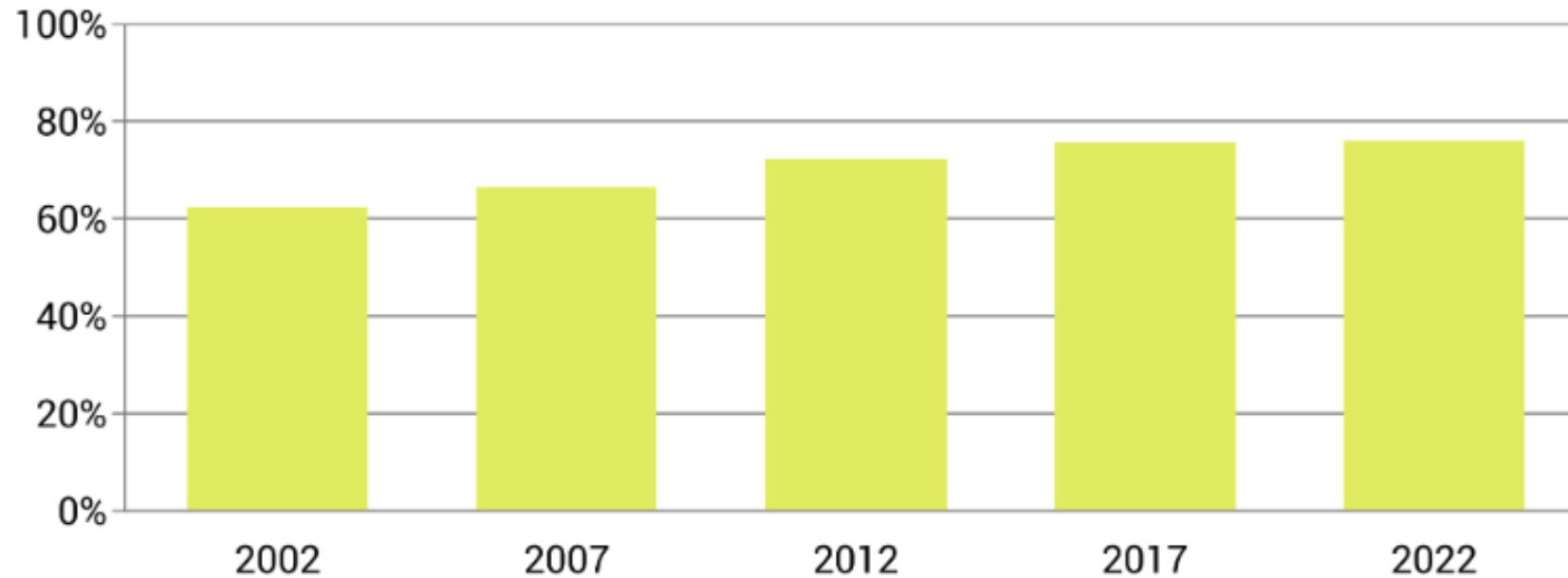


Bundesamt für Statistik

# Wie bewegt sich die Schweiz?

## Sport- und Bewegungsverhalten

Anteil der Personen, die die Bewegungsempfehlungen erfüllen\*



\* wöchentlich mindestens 150 Minuten lang mässige oder zumindest zweimal intensive körperliche Aktivität

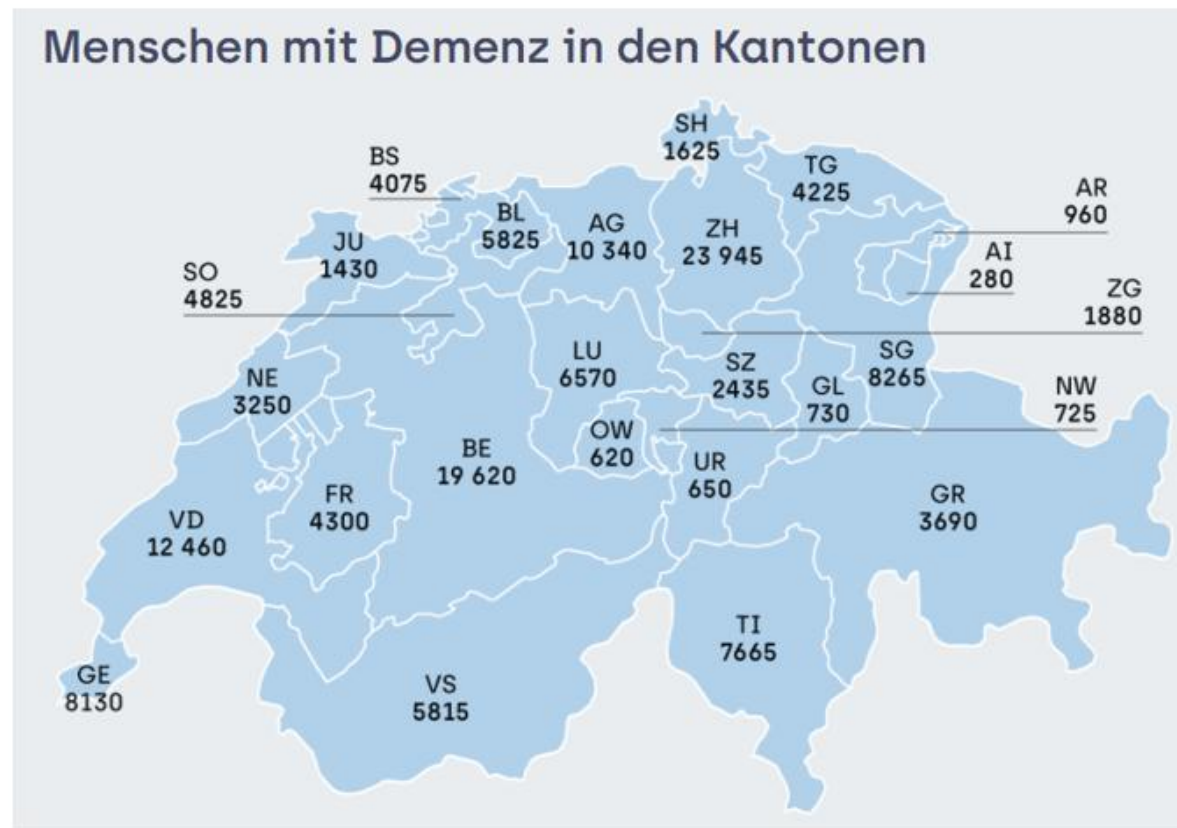
Quelle: BFS – Schweizerische Gesundheitsbefragung

© BFS 2024



**Langandauerndes Sitzen begrenzen und regelmässig unterbrechen.**

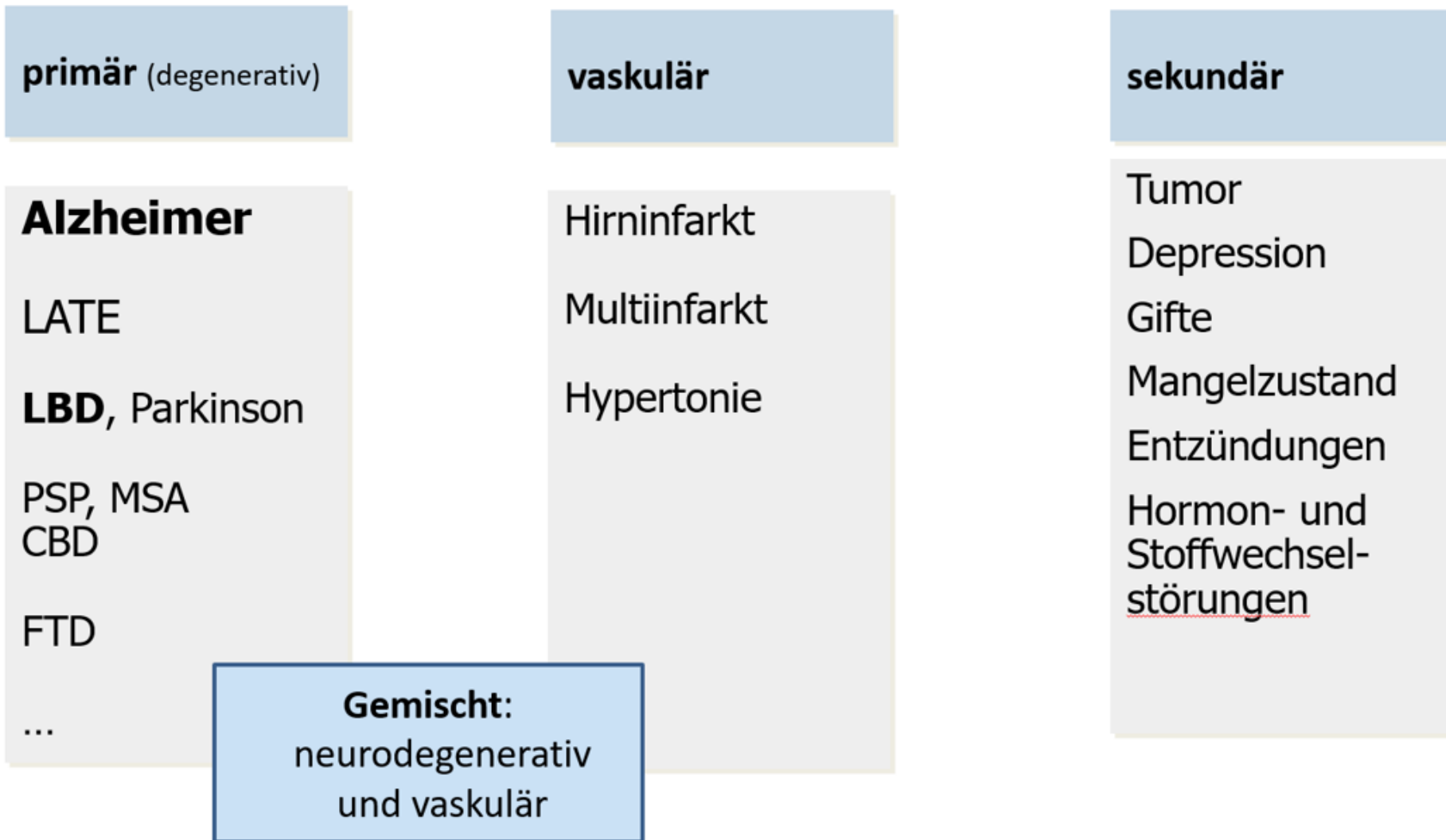
Quelle: hepa.ch, Magglingen 2023



2023: ca 155'000 Demenzerkrankte (Alzheimervereinigung)

Weltweit 50 Millionen  
2050: ca. 150 Millionen

# Demenz

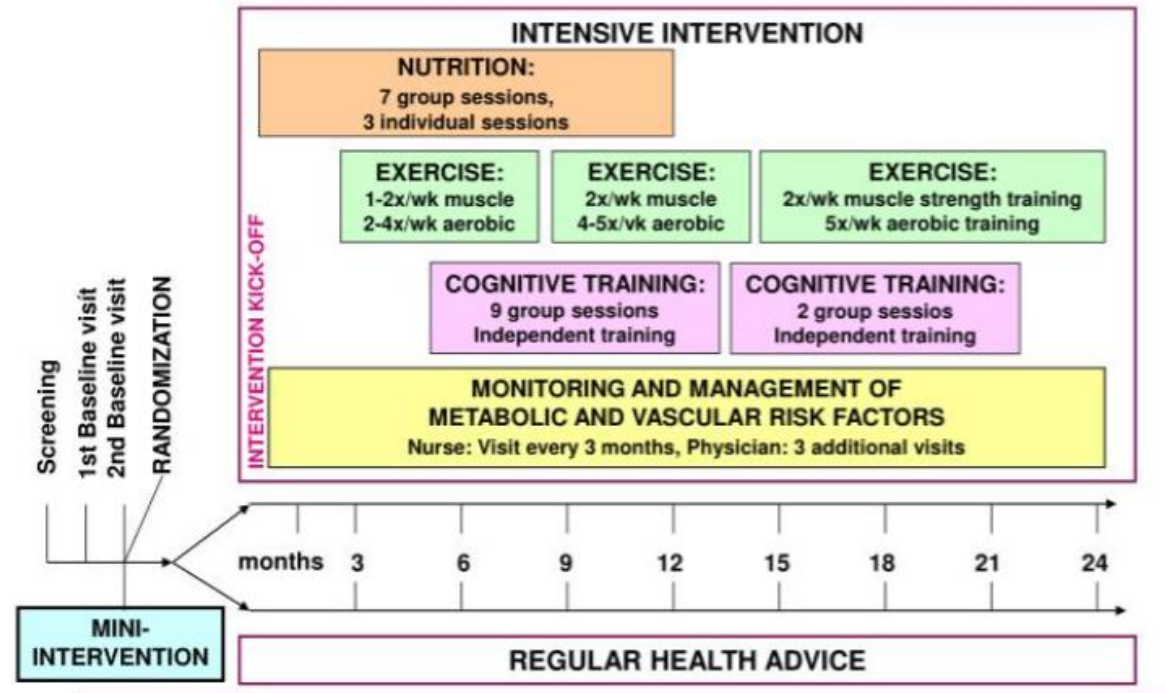


# Risikofaktoren



# Finger Studie (Finnish Geriatric Intervention Study)

- Patienten mit leichter Demenz
- 60 bis 77 Jahre



# Gehirnjogging



Mehrmals wöchentlich, 10 – 15 Minuten

# Ernährung

- Energiebedarf: 10 bis 20 % Eiweisse  
30 % Fett (v.a ungesättigte Fettsäuren)  
knapp 50 % Kohlenhydrate

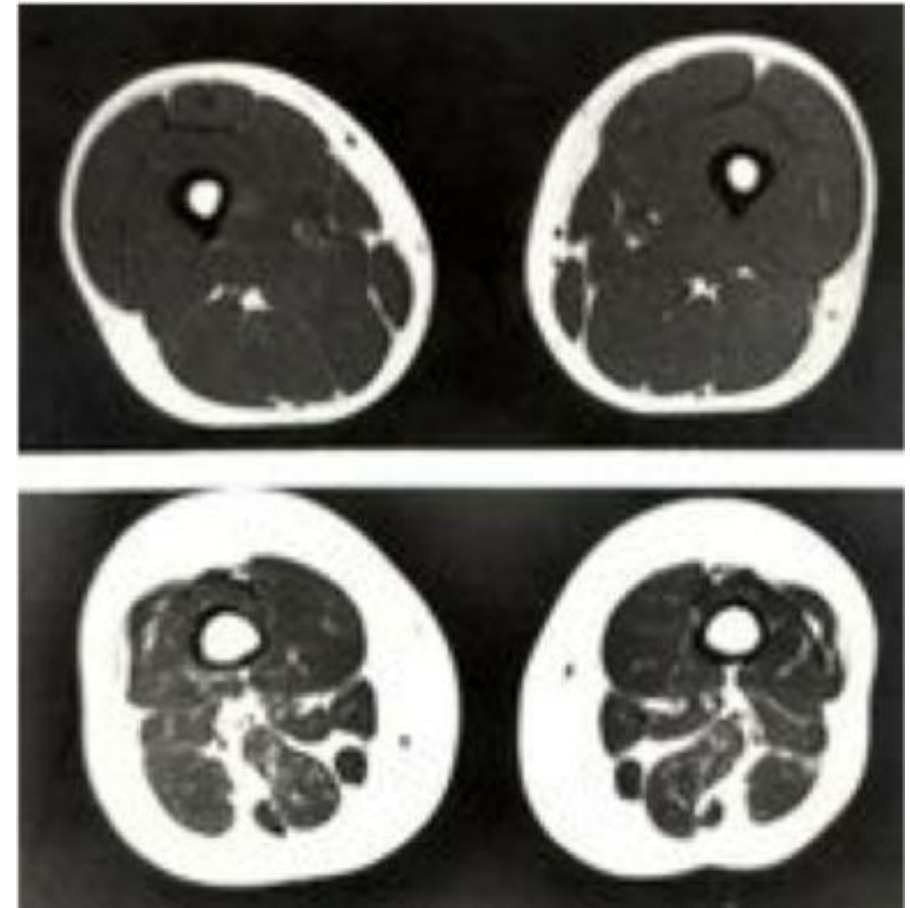


# Sarkopenie

Veränderung Muskelaufbau mit dem Alter

Zwischen Lebensalter von 30 u. 80 Jahren:

- Abnahme der Muskelgesamtmasse um über 30%!
- Die schnellen Muskel-Fasern besonders betroffen!
- Zunahme Fettanteil und Zunahme Fetteinlagerungen



# Prävention Muskelabbau

## 2 Pfeiler

### Training



### Ernährung



# Übungen im Alltag/zu Hause



# Ernährung im Alter



- Nährstoffbedarf im Alter:
  - 30 kcal (24 – 36kcal) pro kg KG (-25%)
  - Mind. 1g Protein pro kg KG (+20%)
  - 20 Mikrogramm Vitamin D (+25%)
  - 1000 - 1200mg Calcium (+20%)
  - Trinkmenge von 1,6 (Frauen) bzw. 2l (Männer)
  - Supplementation von Mikronährstoffen bei Mangelerscheinungen (z.B. Eisen, B12, Folsäure)

# Eiweiss

## Eiweissgehalt Käsesorten (gramm Eiweiss/100 gramm Käse)

Gouda 26

Edamer 27

Emmentaler 28

Ziegenkäse 30

Alpkäse 32

Parmesan | 35

Bündner Fleisch 40

Wurst 20

Rohschinken 25



# Übung zur Sturzprävention

- Tandemstand, alternativ Semitandem
- Einbeinstand



# THE BLUE ZONES



Buettner, Poulain, 2005

**Gemeinsamkeiten:**

- starkes soziales Gefüge, Familie**
- Pflanzen, Gemüse**
- regelmässige körperliche Aktivität**
- Kein Rauchen**
- wenig Stress**

# Unsere blauen Zonen

- Gleichgewichtsgruppe Kantonsspital Olten
  - «Zäme go laufe» (ab 60J., kostenlos, wöchentlich, Ansprechperson: Doris Altermatt, 076 517 03 50)
  - Pro Senectute (Café Balance, Fitness&Gymnastik in Olten/Starrkirch/Trimbach, Qi Gong, Rad- und E-Bike Touren, Wanderungen, Aquafit)
  - Vita Parcours
  - Turnverein/ Gesundheitsturnen
  - Walken, Spazieren, Velofahren, Schwimmen
- Soziale Kontakte fördern
    - **Jassgruppen: [www.jass-events.ch](http://www.jass-events.ch)**
    - **Lottoabende: Kirchen - Gemeindeanlässen**
    - **Spielenachmittage und Abende: Familie, Nachbarn, Freunde, Spontacs.ch**
    - **Tanznachmittage: [www.seniorentanz-so.ch](http://www.seniorentanz-so.ch); Tanzschulen Solothurn mit gutem Angeboten.**
    - **Wandergruppen: Hebsorg.ch;**
    - **Besuchs - Begleitdienste: SRK Solothurn**
    - **Angebote der Gemeinden: VDEG / ALSO**
  - Einzelberatungen  
Ernährungsberatung
  - Kochkurs mediterrane Ernährung im BSS
  - Convafit Gruppenkurs zu Adipositas / gesunder Ernährung BSS
  - Mittagstische z.B. von Pro Senectute / Diabetesgesellschaft
  - Broschüre Gesund essen – fit bleiben unter <https://www.bundespublikationen.admin.ch/>





**PRO  
SENECTUTE**

---

 Alters-  
freundliche  
Gemeinde

---

**Dulliken**



# Intermezzo



# Freiwilligenarbeit – Engagement, das verbindet

benevol

Gemeinde Dulliken

Kommission für Alter und Gesundheit

10. April 2026

Sämi Steiner

Geschäftsleiter benevol Aargau

# Geschichte, Begriffe, Abgrenzung

benevol

Sämi Steiner

Geschäftsleiter benevol Aargau

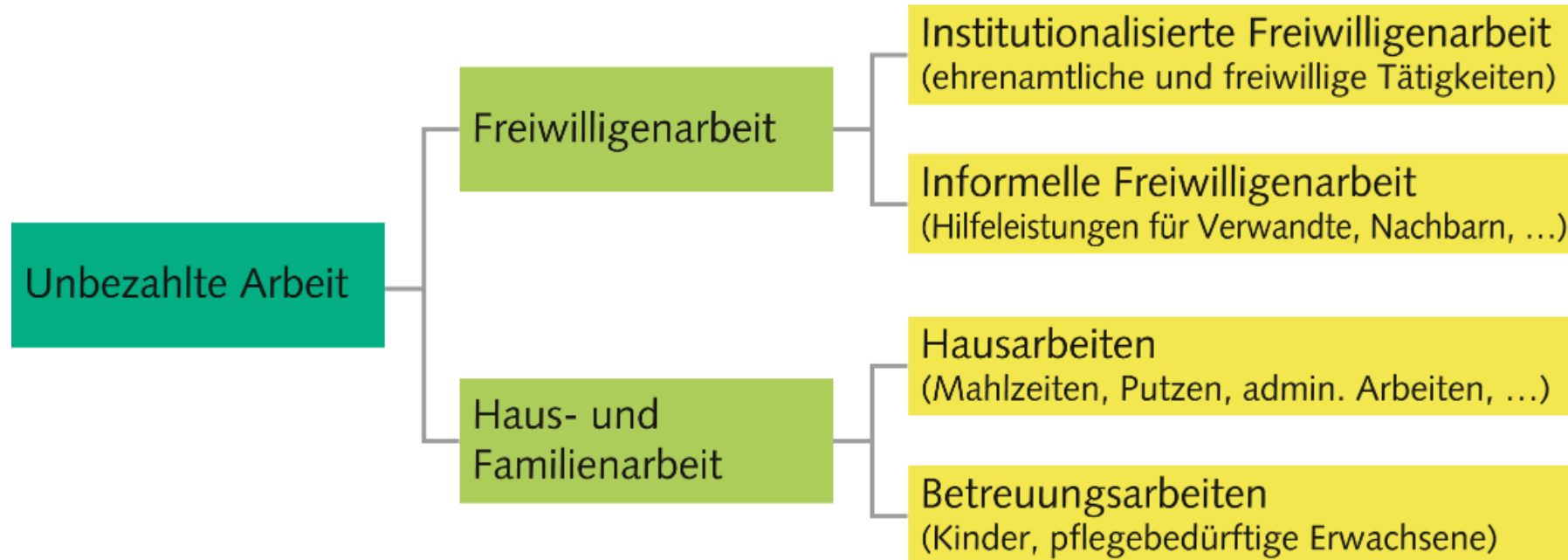
# Geschichte

- «Benevolentia» / «Misericordia» / Altruismus  
→ Freiwillig, unbezahlt
- Gemeinwerke / Bewirtschaftung kollektiver Ressourcen → Gemeinnützige Arbeit
- Vereine: Lange Tradition  
1777 Gründung der «Gesellschaft zur Beförderung des Guten und Gemeinnützigen»  
(heute SGG)
- Heute rund 100'000 Vereine

# Begriffe

## Unbezahlte Arbeit

---



# Grenzen

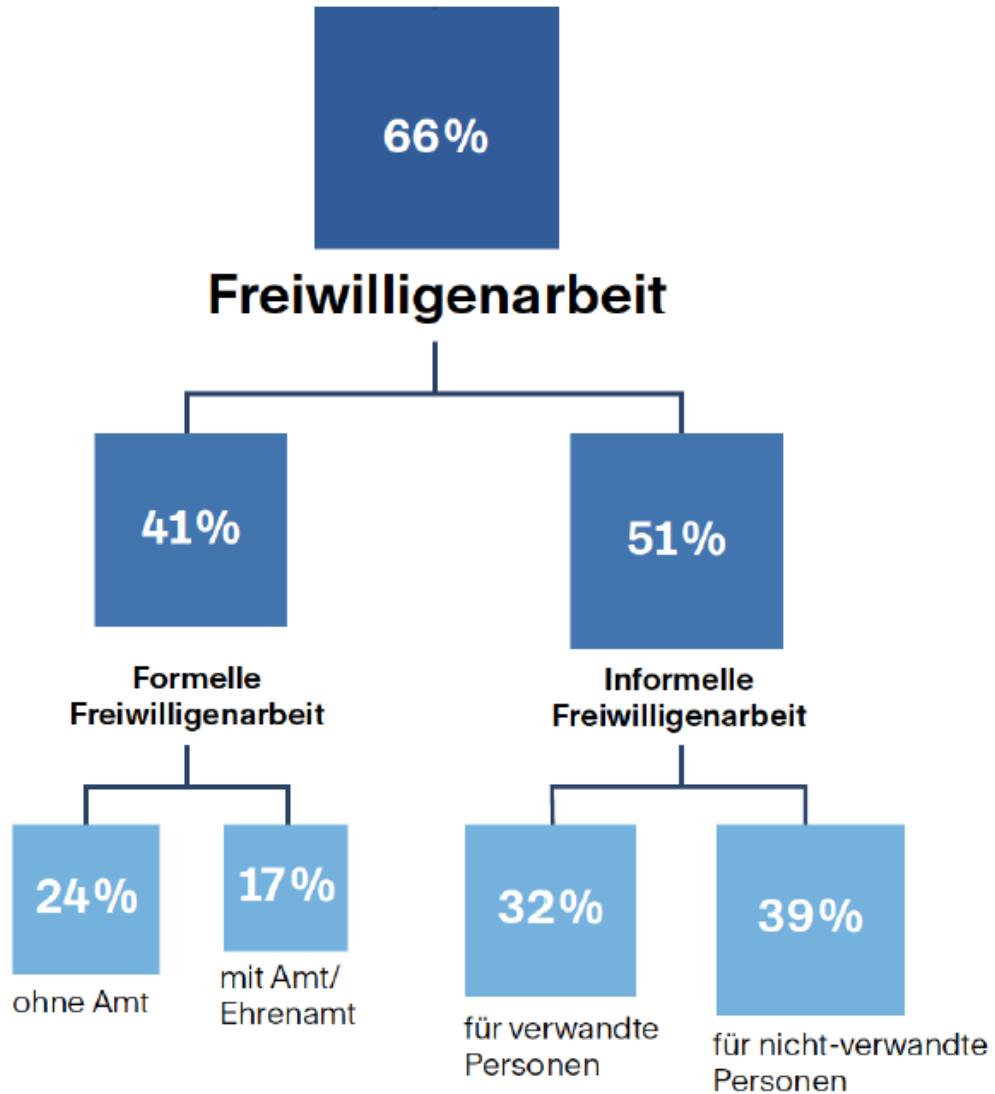
- **Professionelle / berufliche Tätigkeit**
  - Qualifikation
  - Entschädigung
- **Persönliche Grenzen**  
Ressourcen, Zeit, Kompetenzen, Lust
- **Gesellschaftliche Fragen**  
Wer muss wofür aufkommen? Wer ist wofür verantwortlich? Was darf wie viel kosten?

# Wert für die Gesellschaft

benevol

Sämi Steiner  
Geschäftsleiter benevol Aargau

# Wert für die Gesellschaft



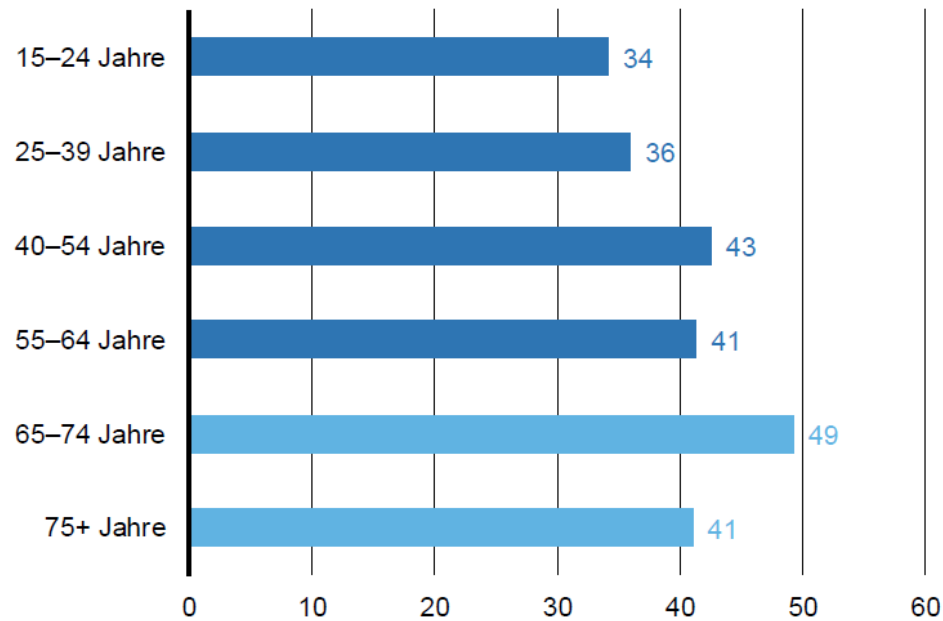
# Wert für die Gesellschaft

- Rund 66% der Bevölkerung über 15 Jahre
- 2 von 3 Personen
- Rang 2 im europäischen Vergleich (hinter NOR)
- 590 Millionen Stunden pro Jahr
- Volkswirtschaftlicher Wert: über 30 Milliarden

→ Andere Zahlen deutlich tiefer, hängt ab von Befragung, Definition, etc.

# Wert für die Gesellschaft

## Beteiligung an der formellen Freiwilligenarbeit nach Alter



- Höchste Beteiligung bei den 65- bis 74-Jährigen
- Zeitvolumen, das von über 64-Jährigen geleistet wird. Anteil am Total (gemäss SAKE):

2010: 17%

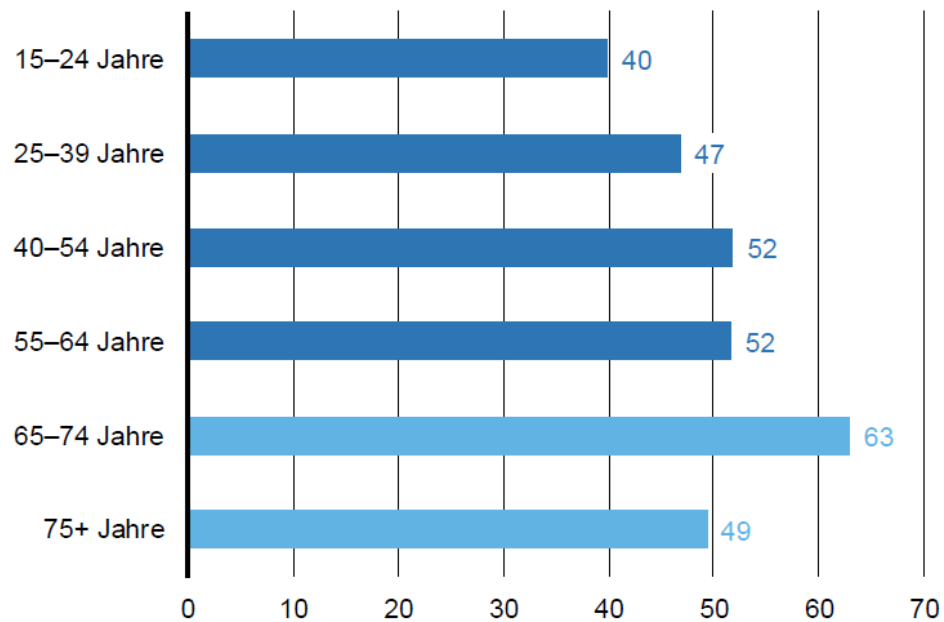
2016: 24%

2020: 21%

2024: 24%

# Wert für die Gesellschaft

## Beteiligung an der informellen Freiwilligenarbeit nach Alter



- Höchste Beteiligung bei den 65- bis 74-Jährigen
- Zeitvolumen, das von über 64-Jährigen geleistet wird. Anteil am Total (gemäss SAKE):

2010: 29%

2016: 35%

2020: 32%

2024: 45%

# Wert für Freiwillige

benevol

Sämi Steiner  
Geschäftsleiter benevol Aargau

# Motivation von Freiwilligen

61% Tätigkeit macht Spass

54% Verbundenheit mit Organisation

50% Mit anderen Menschen zusammenkommen

48% Anderen Menschen helfen

45% Mit anderen etwas bewegen

34% Anderen Personen etwas zurückgeben

33% Erweitern der eigenen Kenntnisse/Erfahrungen

31% Persönliches Netzwerk pflegen

# Motivation von Freiwilligen

61% Tätigkeit macht Spass

54% Verbundenheit mit Organisation

50% Mit anderen Menschen zusammenkommen

48% Anderen Menschen helfen

45% Mit anderen etwas bewegen

34% Anderen Personen etwas zurückgeben

33% Erweitern der eigenen Kenntnisse/Erfahrungen

31% Persönliches Netzwerk pflegen

# Motivation von Freiwilligen

61% Tätigkeit macht Spass

54% Verbundenheit mit Organisation

50% Mit anderen Menschen zusammenkommen

48% Anderen Menschen helfen

45% Mit anderen etwas bewegen

34% Anderen Personen etwas zurückgeben

33% Erweitern der eigenen Kenntnisse/Erfahrungen

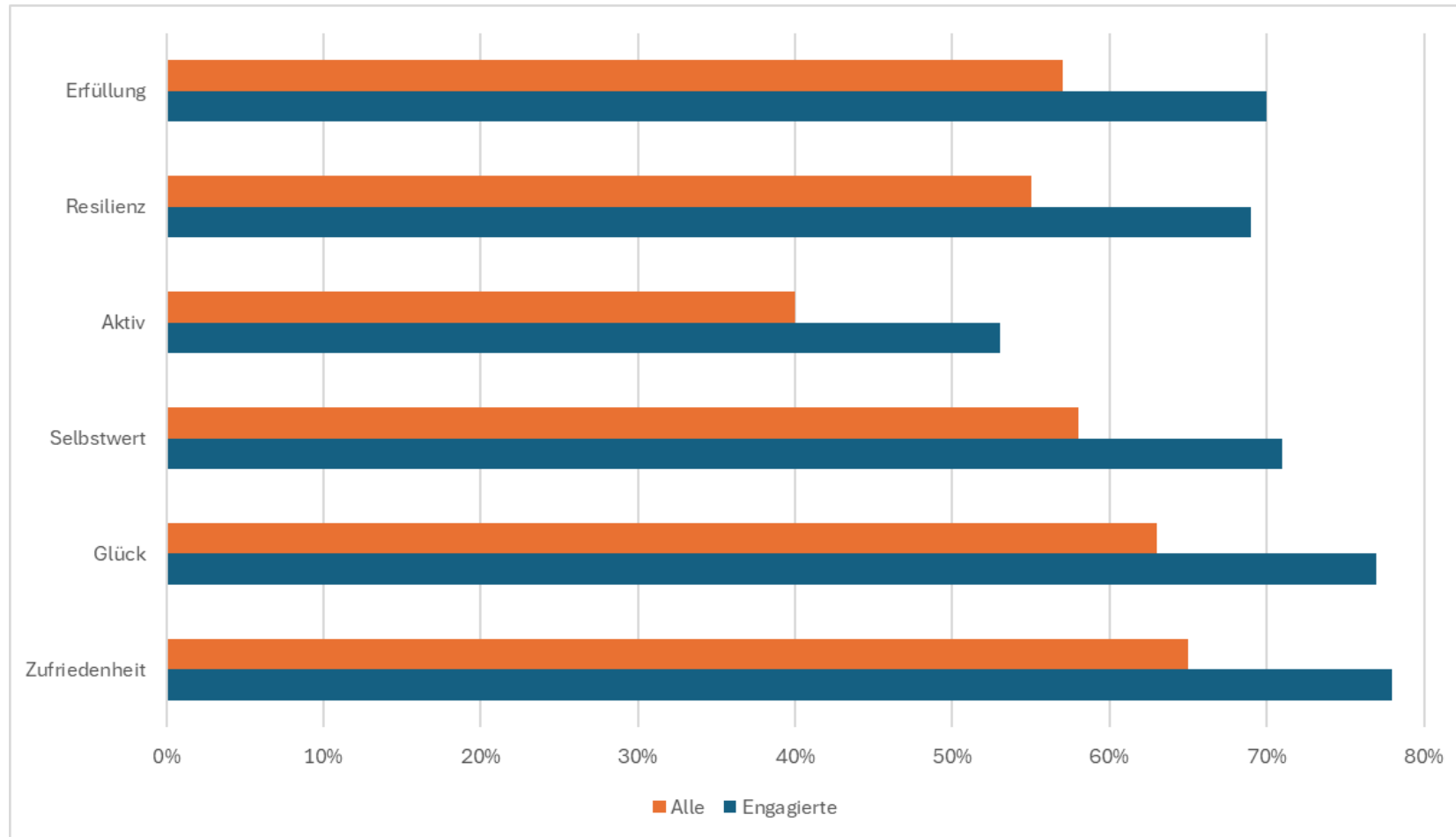
31% Persönliches Netzwerk pflegen

# Wertschätzung

Anerkennung und Wertschätzung auf allen Ebenen sind der Lohn der Freiwilligen

- **Öffentlich:** Berichte in Medien, öffentliche Reden
- **Amtlich:** Repräsentant:innen an Anlässen, gute Rahmenbedingungen, Vernetzung
- **Organisation:** Dankesessen, Ausflug, Vergünstigungen, Weiterbildung, Mitbestimmung
- **Persönlich:** Dank, Geburtstagskarte, Geschenk

# Positive Effekte



Quelle: Mental Wellbeing & soziales Engagement (Social Friday)

# Positive Effekte

- Regelmässige soziale Kontakte
- Regelmässige Tätigkeit
- Eigene Kompetenzen einbringen
- Teil eines grösseren Ganzen sein
- Eigene Ideen verwirklichen
- Etwas bewirken
- Gebraucht werden

# benevol Aargau - Fachstelle für Freiwilligenarbeit

benevol

Sämi Steiner

Geschäftsleiter benevol Aargau

# benevol-jobs.ch

benevol **jobs**.ch

[DE](#) [EN](#) [FR](#)

 [Login](#)

[Registrieren](#)

[Spenden](#)

[Mein Profil](#)

[Einsatz suchen](#)

[Anbieter entdecken](#)

[Kartenansicht](#)

[Für Anbieter >](#)



Was? z.B. Besuchsdienst

Wo? z.B. Zürich

50 km



[Suchen](#)

# Weiterbildung

## Kurse & Anlässe

Entdecke hier alle unsere Kurse und Anlässe und melde dich am besten gleich an. Die Plätze sind beschränkt.

Alle

Für Freiwillige

Für Koordinator:innen

Für Vorstandsmitglieder

ab 3. März 2026

Aarau

### Einführungskurs Besuchsdienst

Kurs für freiwillig Engagierte



ab 7. März 2026

online

### Social Media für Einsteiger:innen

Kurs für Freiwilligen-Koordinator:innen und Vorstandsmitglieder



10. März 2026

Baden

### Klare Grenzen setzen auf Basis gewaltfreier Kommunikation

Kurs für Freiwillige und Freiwilligen-Koordinator:innen



26. März 2026

Aarau

### Fundraising: Geld sammeln mit Strategie, Methode und Freude

Kurs für Freiwilligen-Koordinator:innen und Vorstandsmitglieder

31. März 2026

Online

### benelunch: Datenschutz in Freiwilligenorganisationen

Online-Fachveranstaltung für Freiwilligen-Koordinator:innen und Vorstandsmitglieder

23. April 2026

Aarau

### Einführung in Achtsamkeit und Meditation

Kurs für Freiwillige und Freiwilligen-Koordinator:innen

# Fragen Diskussion

benevol

Sämi Steiner  
Geschäftsleiter benevol Aargau

*Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.*



# Vielen Dank und en Guete !

## Listen:

- Freiwilligen-Engagement für Dulliken in den Bereichen Alter / Integration

## Nächster Anlass:

- 18. September 2026 in der Aula: «Wunderwerk Gehirn» Flyer folgen