

## Jubiläumskampagne «Wann bin ich alt?»: alle Antworten, nach Alter sortiert

### Campagne de jubilé «À quel âge suis-je vieux-vieille?»: toutes les réponses, par âge

Wann bin ich alt? À quel âge suis-je vieux-vieille?	Kurze Erläuterung zu meiner Antwort Brève explication de ma réponse	Wie setze ich mich für die Lebensqualität älterer Menschen ein? Comment est-ce que je m'engage pour la qualité de vie des personnes âgées?	Name Nom	Beruf/Tätigkeit Profession/Activité	Alter Âge
60 ans	Mes parents sont pas vieux, mais mes grands parents oui	J aide les personnes âgées à retrouver leur canne.	Annabelle S.	Eleve	8
Pour un garçon : dès que la barbe pousse et que le cœur ralentit, et qu'on a des cheveux blancs. Quand on a ces trois caractéristiques, on est sûr qu'on commence à vieillir		Si une personne âgée a de la peine à porter ses commissions, je l'aide. Les personnes âgées que je connais bien, c'est mes grands-parents. Avec eux, je fais des jeux.	S. J.	écolier	9
Jamais.	J ai l'impression que les personnes âgées ne savent pas qu'elles sont âgées. Il n'y a pas d'âge pour la vieillesse.	Je porte les commissions à ma grand-maman.	Samuel S.	Eleve	10
Wenn man es nicht mehr schafft, eine gewisse sportliche Fitness zu haben oder diese sich körperlich nicht mehr antrainieren kann.	Ich meine damit, dass ein eher beliebter Mensch im mittleren Alter sich immer noch dazu entscheiden kann, sportlicher zu werden, z.B. durch Jogging, Ausüben einer Sportart oder Besuchen eines Fitnessstudios. Ein Mensch, den ich als „Alt“ bezeichne, kann dies nicht mehr, jedenfalls ist der Körper (auch von besonders fitten Menschen) mit der Zeit abgenutzt und nicht mehr so schnell, elastisch und kräftig wie in früheren Jahren.	Ich finde den Austausch mit älteren Menschen sehr interessant und toll, besonders mit meinen Grosseltern.	Benjamin W.	Sekundarschüler	13

Wann bin ich alt? À quel âge suis-je vieux-vieille?	Kurze Erläuterung zu meiner Antwort Brève explication de ma réponse	Wie setze ich mich für die Lebensqualität älterer Menschen ein? Comment est-ce que je m'engage pour la qualité de vie des personnes âgées?	Name Nom	Beruf/Tätigkeit Profession/Activité	Alter Âge
Mit 60 Jahren.	Weil man einem dann langsam ansieht, dass man alt wird und weil man es auch an den Knochen spürt.		Niklaus W.	Schüler	15
Il n'y a pas d'âge....Se sentir vieux ou vieille est une évaluation de son bien-être et de son corps.	L'âge n'est qu'un chiffre... Nous avons appris à célébrer nos âges depuis notre enfance et à être heureux de chaque étape. Le sentiment d'être vieux ou vieille reste subjectif. Nous pouvons être vieux à 20 ans et jeune à 95 ans. Le sentiment d'être vieux ou vieille est en fonction de ses ressentis corporels et mentaux : plus précisément en perdant sa liberté et son	Je travaille, en qualité de psychologue et chargée de projets, afin de promouvoir la qualité de vie des seniors tout en contrant les effets de l'âgisme.	Aurélie B.	Chargée de projets et psychologue junior	27
Sobald ich Weisheit erlangt habe.	Ich verbinde das Alter stets mit Weisheit. Weisheit erlangt man durch Erfahrungen und Menschen mit vielen Erfahrungen haben auch bereits einige Jahre vorzuweisen.	Ich arbeite als Berufsbeiständin im Bereich Kindes- und Erwachsenenschutz. Das Wohl und die Bedürfnisse von älteren Menschen liegen mir sehr am Herzen.	Nadia R.	Berufsbeiständin	27
Je suis vieille lorsque j'entends les jeunes de 15 ans discuter, puis je retrouve ma jeunesse lorsque je tiens la main de mami. Ce n'est pas qu'une question d'âge mais de contexte.	Je suis ergothérapeute et j'ai longtemps vécu avec mes grands-parents. J'ai toujours pensé que vieux et vieille pouvait être négatif et finalement je réalise que cette notion est très subjective. Tout ne dépend pas d'une notion d'âge et malheureusement la société stigmatise beaucoup cette notion d'âge avec une incapacité ... ce qui impact directement les	Je soutiens des projets pour les personnes âgées au domicile. L'objectif pour moi est de valoriser leurs participations dans ces projets pour répondre à leurs réels besoins et non à des suppositions	Margot V.	Ergothérapeute	27

<b>Wann bin ich alt?</b> <b>À quel âge suis-je vieux-vieille?</b>	<b>Kurze Erläuterung zu meiner Antwort</b> <b>Brève explication de ma réponse</b>	<b>Wie setze ich mich für die Lebensqualität älterer Menschen ein?</b> <b>Comment est-ce que je m'engage pour la qualité de vie des personnes âgées?</b>	<b>Name</b> <b>Nom</b>	<b>Beruf/Tätigkeit</b> <b>Profession/Activité</b>	<b>Alter</b> <b>Âge</b>
<p>À 7 ans j'aurais répondu "30". À 30 ans je vois les choses différemment ...</p>	<p>L'âge chronologique est bien différent de l'âge biologique. Le bien-être physique, psychologique, cognitif, environnemental etc peuvent influencer le moment à partir duquel on se sent vieux. Nous vivons toujours plus longtemps mais les données montrent que le nombre d'années passées en bonne santé reste constant. Je pense qu'on peut commencer à se sentir vieux lorsque notre santé (physique, cognitive etc) se met à nous limiter.</p>	<p>En travaillant avec eux en tant que physiothérapeute, en m'engageant dans le comité du domaine spécialisé de Gériologie CH, en donnant des cours aux soignants dans les EMS et à la HES-SO Valais ...</p>	<p>Morgane D.</p>	<p>Physiothérapeute</p>	<p>28</p>
<p>Ich bin alt, wann ich nicht mehr aufs Velo Aufsteigen kann.</p>	<p>Alt sein, hat für mich nichts zu tun mit den Anzahl Tagen oder Jahren, die vergangen sind seit meiner Geburt. "Alt" sein, hat für mich ein Zusammenhang mit Funktionsverlust oder verlust von Freude ins leben. Velofahren ist ein der dinge die mir am meiste Freude machen im Leben. Ein Tag ohne Velofahrt, ist wie ein Tag nicht gelebt (ausserhalb die paar Tagen Wintersport auf Langlaufski). Wann ich das nicht mehr kann, dann bin ich alt geworden.</p>	<p>In Ursprung bin ich (Geriatric)Physiotherapeut. Den letzte Jahren war ich im Spital tätig, um Menschen &gt;75 Jahren wieder "auf die Beinen" zu bringen. Jetzt unterrichte ich Physiotherapie an der ZHAW.</p>	<p>Emiel E.</p>	<p>Physiotherapeut</p>	<p>30</p>

Wann bin ich alt? À quel âge suis-je vieux-vieille?	Kurze Erläuterung zu meiner Antwort Brève explication de ma réponse	Wie setze ich mich für die Lebensqualität älterer Menschen ein? Comment est-ce que je m'engage pour la qualité de vie des personnes âgées?	Name Nom	Beruf/Tätigkeit Profession/Activité	Alter Âge
78	la cognition ainsi que l'appareil locomoteur commence a basculer vers la transition de changement intérieur tant qu'extérieur cependant la perception et la réception varie. malgré que ces pas le cas de quelques personne ayant eu au paravent une hygiène de vie plus adapté au cycle quotidien de leurs activités.	En préparant la prévention et transition des l'âge de 65 Ans a comprendre le processus de vieillissement, accepter de pensé des lors les aménagements adéquats, hygiène de vie, aides technologiques	ismael M. B.	CHEF DE PROJET CONSEIL DEPARTEMENTAL CREUSE	30
Das Alter ist nur eine Zahl, die keine Bedeutung für unsere Lebensfreude hat. Solange wir unsere Leidenschaft am Leben erhalten, sind wir zeitlos und können ein erfülltes Dasein führen.	"Das Alter ist nur eine Zahl" bedeutet, dass unsere Lebensfreude nicht vom Alter abhängt. Es geht darum, wie wir unser Leben gestalten & unsere Leidenschaften verfolgen. Unabhängig von der Zahl können wir ein erfülltes Leben führen, solange wir neugierig, leidenschaftlich und offen für neue Erfahrungen sind. Das Alter sollte uns nicht davon abhalten, unsere Träume zu verwirklichen und das Beste aus jedem Moment zu machen. Es geht darum, das Leben in vollen Zügen zu geniessen, egal vom Alter.	Ich habe seniors@work das Job-Netzwerk für 50plus & pensionierte Fachkräfte entwickelt. Damit wollen wir erreichen, dass die Senior Talents weiter aktiv bleiben und ihr Wissen weitergeben können.	Alexis W.	Geschäftsführer	32
Wenn die Lebensfreude weg ist	Solange man mit Freude einem Tag begegnet, neues Lernen will, Lachen kann und froh ist <u>höeiben wir jung.</u>	Gespräche führen, Zuhören	Priska R.	Buchhalterin	33

Wann bin ich alt? À quel âge suis-je vieux-vieille?	Kurze Erläuterung zu meiner Antwort Brève explication de ma réponse	Wie setze ich mich für die Lebensqualität älterer Menschen ein? Comment est-ce que je m'engage pour la qualité de vie des personnes âgées?	Name Nom	Beruf/Tätigkeit Profession/Activité	Alter Âge
Ich bin alt, wenn ich mich nicht mehr für aktuelle Geschehnisse in der Gesellschaft und auf der Welt interessiere.	Meiner Meinung nach steht eine Portion Neugierde für (kognitive und mentale) Flexibilität und symbolisiert eine bejahende Grundhaltung gegenüber der Gegenwart. Und Neugierde zeigt sich meiner Ansicht nach in einem gewissen Interesse an den aktuellen Geschehnissen auf der Welt (oder im Universum).	In meiner täglichen Arbeit begleite ich ältere Menschen ein kurzes Stück auf ihrem Weg zurück in eine möglichst selbstbestimmte (nicht immer auch selbständige) Zukunft nach einem akuten Ereignis.	Ylena F.	Ergotherapeutin im Akutspital	34
...wenn ich aufhöre neugierig zu sein.	Egal in welcher körperlicher oder finanzieller Verfasstheit, es gibt immer die Möglichkeit, sich für seine Umwelt zu interessieren. Diese Neugier ist der Antrieb für Teilhabe und Teilgabe... in jedem Alter.	Ich betreibe Wissenschaftskommunikation zum Thema Alter(n) und Gesellschaft mit dem Podcast knowLAGE (knowlage.de).	Tobias M.	Gerontologe	36
60-65 Übergang ins Alter.	Das Alter ist eine Zahl. Nicht mehr und nicht weniger. Es kommt darauf wann wie alt man sich fühlt.	Aktive, zur Zeit gar nicht. Ich helfe wenn ich sehe, dass jemand Hilfe benötigt. Das ist die Hilfe welche ich leisten kann. Ist jedoch alters unabhängig.	Christine G.	Direktionsassistentin	37
Wenn ich nicht mehr tanzen will.	Ich war kürzlich an einem Festival und habe über Tage ein Pärchen beobachtet, das trotz hohen Alters zu schnellen Beats und lauten Bässen getanzt hat. Meine neuen Vorbilder!	Zum Beispiel, in dem ich kleinere Gemeinden begleite, partizipativ ein altersfreundliches Umfeld zu schaffen, und älteren Menschen gut zuhöre.	Alina B.	Co-Leiterin Fachstelle Alterspolitik	38

Wann bin ich alt? À quel âge suis-je vieux-vieille?	Kurze Erläuterung zu meiner Antwort Brève explication de ma réponse	Wie setze ich mich für die Lebensqualität älterer Menschen ein? Comment est-ce que je m'engage pour la qualité de vie des personnes âgées?	Name Nom	Beruf/Tätigkeit Profession/Activité	Alter Âge
Ich bin schon jetzt alt, Gott sei Dank, aber fühl mich nicht alt.	Ich bin dankbar, dass ich so alt, reich an schönen Erlebnissen, Erfahrungen und zunehmender Weisheit bin. Ich bin dankbar, dass ich so alt geworden bin - ohne schlimme Unfälle und Krankheiten. Das ist ein grosses Geschenk, das ich jeden Tag genieße. Aber ich bin nicht alt im Sinne von schwächer und gebrechlich. Das möchte ich auch nicht werden, und führe darum jetzt schon einen Lebensstil, der mir ein gesundes und fittes Altern ermöglicht - jedenfalls für den Teil, den ich in den Händen habe.	Mit Hirncoach, einem ganzheitlichen, wissenschaftlich fundierten Programm zur Förderung der Hirngesundheit. Unser digitales Fitnesscenter für das Gehirn ist wirksam und wohltuend. <a href="http://www.hirncoach.ch">www.hirncoach.ch</a>	Barbara S.	Neurowissenschaftlerin	39
Vielleicht wenn ich nicht mer selbstständig meine täglichen Verrichtungen/ Aufgaben im Alltag bewältigen kann...? Vielleicht mit 80, 90 Jahren...? Doch wenn ich dann gut zwäg bin, fühle ich mich nicht alt	Aktuell bin ich im 41igstem Lebensjahr. Man könnte sagen, ich stehe mitten im Leben. Doch es fühlt sich nicht so an. Ich fühle mich noch jung, auch wenn die Arbeitstage manchmal lang sind. Geistige, soziale und die physische Mobilität und meine Lebensgestaltung zeigen mir auf, ob ich alt bin.	Mein Hintergrund ist die Langzeitpflege. Seit 2 Jahren bin ich als Altersberatung für eine Gemeinde tätig. Engagiere mich bei der Pro Senectute und bin in einem Freiwilligen-Verein im Vorstand.	Hata K.	Altersberatung	40
A 100 ans je serai vieille! Avant cet âge je serai. Même si mon corps me rappelle quelques fois que j'avance dans le temps.	Pour moi c'est pas une question d'âge mais d'état d'esprit. Toute la vie j'apprendrai et plus précisément comment avancer sereinement dans le temps en étant en harmonie avec ce que mon être dans son entier à besoin et ceci à n'importe quel âge.	Être à leur écoute et prendre soin d'eux.	Myriam S.	Technicienne en esthétique médical	40

Wann bin ich alt? À quel âge suis-je vieux-vieille?	Kurze Erläuterung zu meiner Antwort Brève explication de ma réponse	Wie setze ich mich für die Lebensqualität älterer Menschen ein? Comment est-ce que je m'engage pour la qualité de vie des personnes âgées?	Name Nom	Beruf/Tätigkeit Profession/Activité	Alter Âge
50 ans	Ayant la quarantaine, je ressens parfois des signes physiques de vieillesse. Je me sens encore jeune et dynamique	Je prévois des accès aux personnes à mobilité réduite dans mes aménagements paysagers	Olivier S.	Ingénieur nature	40
50	pour moi la vieillesse commence à 50 ans les problèmes de santé commencent	de temps à autres faire un petit spectacle dans le home de ma grand maman	Erika S.	ai 100 pour cent	42
Alt werde ich mich wohl fühlen, wenn ich gebrechlich und in meiner geistigen und körperlichen Mobilität eingeschränkt bin.	Mein Grosi wollte auch im stolzen Alter von 80 Jahren nicht immer mit den "alten Leuten" mitsingen... Dies zeigt anschaulich, dass unser Empfinden sehr individuell und situativ ist.	Indem ich einen respektvollen Umgang mit Senioren pflege und versuche, meine Mitmenschen vom defizitorientierten Altersbild abzubringen	Sibylle B.	Projektleiterin	44
wenn ich mich alt fühle..	Mann, bzw Frau ist so alt wie er/sie sich fühlt. Das physiologische Alter ist wenig aussagekräftig, das Psychische umso mehr..	Ich bin Pflegefachfrau und habe mich knapp 20 Jahre für das Wohl der Patienten jeglichen Alters (vom Säugling bis zur 108 Jährigen Pat.) gekümmert. Selbst habe ich grossen Respekt vor älteren Menschen	Rahel B.	Pflegefachfrau/ Studentin	44
Mit 88gi jetzt bin ich gerade 44 voll in der Lebensmitte.	Siehe oben	Ich darf immer Mittwochmittag zu meiner Schwiegermutter ex Arbeitskollegin zum mittsgessen sie ist 90jährig. Es ist win win sie schreibt immer auf way icv ihr macgen kann am mittag. Und sie kocht für	Nadja S.	Verkäuferin	44

Wann bin ich alt? À quel âge suis-je vieux-vieille?	Kurze Erläuterung zu meiner Antwort Brève explication de ma réponse	Wie setze ich mich für die Lebensqualität älterer Menschen ein? Comment est-ce que je m'engage pour la qualité de vie des personnes âgées?	Name Nom	Beruf/Tätigkeit Profession/Activité	Alter Âge
Ab dem 1. Geburtstag ist man alt: nämlich 1 Jahr alt oder x Jahre alt!!	Wir haben immer ein gewisses Alter. Unsere Gesellschaft sollte alt nicht mit Gebrechlichkeit verbinden. Das Alter ist relativ.	Ich arbeite bei Pro Senectute.	Heidi S.	Leiterin Kommunikation und Marketing	44
L'âge est toujours relatif. Je peux être vieille pour ma fille et en même temps très jeune pour ma voisine de 90 ans!	La vieillesse n'est seulement une question d'âge chronologique ou de nombre d'années. Nous sommes toujours vieux ou vieille par rapport à une autre personne ou un groupe social. L'adjectif "vieux" ou "vieille" n'est à la base pas connoté négativement (tout comme d'ailleurs l'adjectif "jeune"). Pourtant, dans notre société, il renvoie généralement à l'idée d'une perte ou d'une incapacité ("je serai vieux ou vieille quand je ne pourrai plus faire ceci ou cela").	Je cherche à promouvoir une vision réaliste et non stéréotypée du vieillissement à travers mon engagement associatif et mes travaux de recherche.	Delphine R. S.	Professeure HES / Présidente GERONTOLOGIE CH	44
Quand je n'aurai plus de projet, alors je me considérerai comme vieux.	Il y a bien longtemps J'ai échangé avec un ami à ce sujet. Puis il m'a dit "tant qu'il y a de la vie, il y a des projets". Cela m'a permis, par exemple, d'accompagner mon grand père dans ses derniers jours de vie hors de son lit d'hôpital pour marcher quelques pas et aller voir le merles chanter à l'extérieur au printemps.	Souvent pour les aînées de ma famille, par un soutien pratique en bricolatn ou réparant qqch. Avec les personnes de ma ville, parfois un regard, parfois un mot dans le bue ou pointe d'humour.	Florent J.	Assistant social	45
Alt ist, wer nicht (mehr) neugierig ist.	Alt ist, wer nicht (mehr) neugierig ist. So gesehen kann man schon mit zB 25 Altersjahren alt sein, oder noch jung mit 70 Jahren. Neugier hält jung.	Als VR in einem Alters- und Pflegeheim	Dominik S.	Leiter Services	45

Wann bin ich alt? À quel âge suis-je vieux-vieille?	Kurze Erläuterung zu meiner Antwort Brève explication de ma réponse	Wie setze ich mich für die Lebensqualität älterer Menschen ein? Comment est-ce que je m'engage pour la qualité de vie des personnes âgées?	Name Nom	Beruf/Tätigkeit Profession/Activité	Alter Âge
Mit 65 und später	Alt bin ich, wenn ich mich innerlich zur Ruhe setzen kann. Dies geschieht beruflich mit der Pensionierung, im Privaten, wenn ich nur noch das mache, was für mich passt und ohne Gefühl, etwas zu verpassen und sich meine Aufmerksamkeit zunehmend nach innen richtet.	Ich bemühe mich, die älteren Menschen wahrzunehmen, mich in ihre Lebenswelt einzufühlen. In der Öffentlichkeit mache ich kleine Handreichungen beim Einsteigen in den Bus z.B.	Annette V. C.	Sozialarbeiterin	45
jamais!	Toujours en mouvement, toujours en train d'apprendre, toujours curieux !	Je dirige un laboratoire sur les technologies de la qualité de vie qui mène des recherches dans le but d'améliorer la qualité de vie des individus tout au long de leur vie.	Katarzyna W.	Prof / informatique	45
80	De mon expérience et celle de mes proches, il me semble que les limitations se font sentir vers 80 ans. Une activité adaptée serait pour moi le signe de vieillesse.	Je m'adapte au rythme de chacun sans mettre en échec	Krystel V.	Directrice des soins	46
Wenn ich mich nicht mehr für mein Umfeld interessiere und das Leben.	Auch sogenannte Alte Menschen können wach im Geiste sein und sich am Leben und den Mitmenschen interessieren. Solange sie am Leben teilnehmwn, wirken sie auf mich nicht alt.	Alterspflege und Beiständin.	Eva-Maria L.	Leitung Pflege und Betreuung	47

Wann bin ich alt? À quel âge suis-je vieux-vieille?	Kurze Erläuterung zu meiner Antwort Brève explication de ma réponse	Wie setze ich mich für die Lebensqualität älterer Menschen ein? Comment est-ce que je m'engage pour la qualité de vie des personnes âgées?	Name Nom	Beruf/Tätigkeit Profession/Activité	Alter Âge
Alt bin ich, wenn mein Drumherum jung ist.	Um 1 Uhr morgens im Nachtzug in die Agglomeration bin ich Alt und die Hiphopper auf dem Weg zur nächsten Party sind jung. Um 9 Uhr morgens im Interregio Express bin ich jung und die Wandervögel auf dem Weg ins Oberland sind alt. Irgendwann ist das Drumherum meistens jung und ich meistens alt. Und irgendwann bin ich tot. Dann bin ich eine junge Leiche in einem frischen Grab neben alten Gräbern mit alten Knochen.	Ich respektiere die Selbstbestimmung und Selbstverantwortung älterer Menschen. Ich anerkenne, dass das damit auch schwierige Situationen einhergehen können. Ich bin bereit, Unterstützung mitzutragen.	Andreas S.	Projektleiter / Redakteur	47
"Ich bin alt, wenn für mich im überfüllten Bus ein Sitzplatz freigeräumt wird."	Ist mit einem "Augenzwinkern" zu verstehen. ;)	Unsere Lehrgänge und Module bei Careum Weiterbildung im Bereich Altern & Gesellschaft haben stets den Erhalt oder eine Verbesserung der Lebensqualität älterer Menschen im Fokus.	Melanie V.-M.	Modulverantwortliche im Bereich "Altern & Gesellschaft"	48
Ich bin mit 36 Jahren Mutter geworden. Ich sagte und sage immer noch: "Ich bin eine alte Mutter." Ich akzeptiere die Endlichkeit der Fruchtbarkeit und des Lebens. Das heisst für mich alt sein.	Alt-Sein hat für mich nichts Negatives, eher etwas Akzeptierendes. Ich assoziiere das Wort "alt" auch mit "weise". Durch jedes Lebensjahr werde ich an Erfahrungen reicher. Diese geben mir mehr und mehr Gelassenheit und Ruhe im Wissen, dass ich eingebettet bin im Mysterium des Lebens und des Sterbens.	Ich begleite Menschen in ihrer letzten Lebensphase. Ich wende da unter anderem auch basale Stimulation an.	Bettina H.	Trauer- und Sterbe-Begleiterin, Trauerrednerin	50

Wann bin ich alt? À quel âge suis-je vieux-vieille?	Kurze Erläuterung zu meiner Antwort Brève explication de ma réponse	Wie setze ich mich für die Lebensqualität älterer Menschen ein? Comment est-ce que je m'engage pour la qualité de vie des personnes âgées?	Name Nom	Beruf/Tätigkeit Profession/Activité	Alter Âge
Wenn ich nicht mehr offen für Neues bin, sondern finde, dass früher alles besser war	Neugierig sein, Dinge entdecken und Teilhaben an den Veränderungen in der Gesellschaft hält definitiv jung im Geist, auch wenn der Körper altert. Immer wieder habe ich dies erlebt bei älteren Menschen und hoffe, dass ich das auch schaffe.	Als Altersmedizinerin stehe in der Behandlung und Begleitung älterer Menschen immer deren Wunsch und Ziel im Mittelpunkt - sei es die Besteigung eines Berges oder vom Leben Abschied zu nehmen.	Annette C.	Geriatrin und Palliativmedizinerin bei Age Medical	54
Selon mon regard, je serai vieille lorsque je n'aurai plus de passion. Pour un enfant, je le suis depuis longtemps. Pour la société, j'y arrive.	Parce que la passion est l'énergie vitale, l'envie fondamentale qui anime chaque envie de se lever et donne envie de se mobiliser pour quelque chose ou quelqu'un. Si elle se tarit, le moteur sera éteint et la suite de l'avancée en âge se fera alors en roue libre.	Cliniquement, en tant que neuropsychologue soucieuse d'offrir une approche intégrative aux aînés, sur le plan associatif avec VIVA, sur le plan académique en ouvrant le regard des étudiant.e.s	Anne-Claude J. V. d. L.	Psychologue spéc. en neuropsychologie/ Présidente d'association	54
Wenn ich der nachfolgenden Generation nicht mehr folgen kann u. techn. abgehängt werde. Ist zum Teil jetzt schon mit 55ig so :-))	Wenn ich mir am Cömpi nicht mehr selber helfen kann, mich zurecht zu finden und dann meine Söhne fragen muss, wie etwas geht. Dann finde ich, wird man angehängt und das fühlt sich für mich alt an	Indem ich ehrenamtlich mithelfe, damit ältere Menschen möglichst lange ihr Selbstbestimmtheit leben können.	Daniel K.	Foodexperte	55

Wann bin ich alt? À quel âge suis-je vieux-vieille?	Kurze Erläuterung zu meiner Antwort Brève explication de ma réponse	Wie setze ich mich für die Lebensqualität älterer Menschen ein? Comment est-ce que je m'engage pour la qualité de vie des personnes âgées?	Name Nom	Beruf/Tätigkeit Profession/Activité	Alter Âge
Ich bin 30 Jahre alt und besitze 25 Jahre Lebenserfahrung, die ich nicht missen möchte!	Als ich 50 Jahre alt wurde, habe ich zu einer kleinen Feier zu 30 Jahren mit 20 Jahren Lebenserfahrung eingeladen. Und seither kommt einfach immer ein Jahr Lebenserfahrung dazu. Mir gefällt diese Betrachtungsweise. Mit 30 Jahren ist man voll "im Saft" und hat bereits erste Erfahrungen gesammelt. Die zusätzlichen Jahre der Lebenserfahrung machen nun aber einen ganz wesentlichen Teil meines Wesens aus und sie sind mir enorm wertvoll.	Als Gerontologin ist mir das Wohl älterer Menschen ein Herzens-Anliegen. Deshalb setze ich mich beruflich, ehrenamtlich oder einfach im Alltag für ihre Lebensqualität ein.	Agnes L.	Gerontologin Fachstelle Seniorenchutz Kantonspolizei Zürich	55
Im 4. Lebensabschnitt, mit 90 Jahren vielleicht ?	Wenn mein Körper und meine Glieder nachlassen, ich unbeweglicher bin, meine Augen und Ohren verbraucht sind. Es zu Abnützungen kommt. Im Geist will ich 100 Jahre werden und immer jungen Ideen und Gedanken Platz lassen. Wenn das möglich ist bin ich glücklich und arbeite schon heute daran.	In dem ich Rücksicht nehme auf Seniorinnen und Senioren, auch mein Alter respektiere und annehme, achtsam bin und helfe und ein Herz für ältere Menschen habe und ihre Biografien. Alter ist schön.	Flavia N.	Projektleiterin	56
78	Wenn es auf die 80 zugeht ist man alt	Ich arbeite in einem Heim	Mirjam B.	Geschäftsleitung	58

Wann bin ich alt? À quel âge suis-je vieux-vieille?	Kurze Erläuterung zu meiner Antwort Brève explication de ma réponse	Wie setze ich mich für die Lebensqualität älterer Menschen ein? Comment est-ce que je m'engage pour la qualité de vie des personnes âgées?	Name Nom	Beruf/Tätigkeit Profession/Activité	Alter Âge
Welchen Massstab setze ich bei meinem Alter; das biologische, das soziale, das kalendarische Alter - schwierig diese Frage. Zählen meine Jahre mehr als mein Befinden, mein gelebtes Leben?	Ich kann diese Frage so nicht beantworten, so viele Faktoren spielen mit, auch meine Tagesverfassung, meine Gesundheit mein Umfeld. Alt klingt in meinen Ohren eher "negativ" (jung dafür etwas "naiv"). Reif an Jahren -	Ich arbeite bei Pro Senectute in der Gemeinwesenarbeit und mag diese Arbeit sehr - ich arbeite sozusagen "meiner" Zielgruppe entgegen - eine Art "aktive" Vorbereitung, auf die Pensionierung	Manuela K.-W.	Gemeinwesenberaterin bei Pro Senectute Kanton Zürich	59
wenn es mir gesundheitlich nicht gut geht und ich nicht mehr mag	letztes Jahr im März starke Dyspnoe, Wassereinlagerung, Vorhofflimmern, konnte nicht ohne stehen bleiben ein Stockwerk hoch gehen. Wenn es mir gut geht, dann fühle ich mich junger als meine bald 60 Jahre und wenn die jungen Kollegen um mich herum über ihre Wehwehchen klagen, geht es mir gut, obwohl ich zwischendurch meine Knie oder den Fuss spüre.	Ich arbeite als Physiotherapeutin mit Schwerpunkt Bewohner in einem Pflegezentrum und auf einer Palliativcarestation	Caroline S.	Physiotherapeutin	59
Wenn ich nicht mehr mag und keine Freude mehr am Leben habe	So stelle ich mir dies momentan vor	In meinem Arbeitsalltag und in meiner Tätigkeit bei Gerontologie Schweiz	Romy W.	Physiotherapeutin	59
Mit dem ersten Atemzug.	Ich war schon immer alt. Zu Beginn ein paar Sekunden, heute sechs Jahrzehnte.	Indem ich meine Mutter in digitalen Belangen unterstütze. Ältere Menschen werden durch die Digitalisierung schleichend entmündigt	Rolf M.	Kommunikationsberater/Berner Chansonnier	60

Wann bin ich alt? À quel âge suis-je vieux-vieille?	Kurze Erläuterung zu meiner Antwort Brève explication de ma réponse	Wie setze ich mich für die Lebensqualität älterer Menschen ein? Comment est-ce que je m'engage pour la qualité de vie des personnes âgées?	Name Nom	Beruf/Tätigkeit Profession/Activité	Alter Âge
Il n'y a pas un "âge" qui fixe le fait d'être "vieux-vieille".	Quand on a 10 ans, on trouve les personnes de 25 ans "vieilles". Quand on a 25 ans, on trouve les personnes de 50 ans "vieilles". A mesure que l'âge avance, certaines performances diminuent et on se dit "je commence à vieillir". Je ne sais pas à quelle âge je serai "vieille", mais je sais que je vieillis car j'avance en âge.	En tant que physiothérapeute j'ai beaucoup travaillé avec des personnes âgées, et à ce titre, je pense que je me suis engagée pour leur qualité de vie.	Anne-Gabrielle M. H.	Physiothérapeute	60
A 61 ans, j'appartiens au groupe de ceux qu'on appelle vieux. Comme je suis à la pré-retraite, je découvre une toute nouvelle étape de ma vie.	Dans notre société, l'avancée en âge se déroule de 60 à 100 ans. Se sentir vieux, durant ces 2, 3, 4 décennies, dépendra de mon état de santé, qui me permettra ou pas de conduire ma vie de manière autonome. Dans le regard des plus jeunes générations, je vois que beaucoup me considère comme une vieille. De la même manière, je peux me sentir jeune en face d'un centenaire. Pour paraphraser Victor Hugo, 50 ans, c'est la vieillesse de la jeunesse, mais 60 ans, c'est la jeunesse de la vieillesse.	En tant que gérontopsychologue à la retraite, je continue mon bénévolat auprès de l'Association Alzheimer, de l'EspaceSenior de ma commune, et j'assume quelques mandats auprès des EMS.	Marianna G.	Gérontopsychologue	61

<b>Wann bin ich alt?</b> <b>À quel âge suis-je vieux-vieille?</b>	<b>Kurze Erläuterung zu meiner Antwort</b> <b>Brève explication de ma réponse</b>	<b>Wie setze ich mich für die Lebensqualität älterer Menschen ein?</b> <b>Comment est-ce que je m'engage pour la qualité de vie des personnes âgées?</b>	<b>Name</b> <b>Nom</b>	<b>Beruf/Tätigkeit</b> <b>Profession/Activité</b>	<b>Alter</b> <b>Âge</b>
<p>Wenn ich nicht mehr den Willen habe, an dem, was meine Umgebung bereithält teilzuhaben, sei es die Natur oder die sozialen Kontakte, gut ist, wenn man/frau dabei (aktiv) ist/sein kann. !</p>	<p>In meiner Arbeit in einem Quartierstreffpunkt sehe ich täglich alte und hochbetagte Menschen, die sich mehr oder weniger aktiv an unseren Angeboten beteiligen. Viele lassen uns alle an Ihrem unglaublichen Erfahrungsschatz teilhaben, bieten selbst Aktivitäten an, andere wiederum genießen es "nur" dabei zu sein, zu zuhören und ab und an ihre Meinung kundzutun. Es ist toll, mit wieviel Energie und Herzblut alle (v. 62 - 95 Jahren) dabei sind und sich gegenseitig aktivieren. So ist alt werden toll</p>	<p>Täglich kommen uns im Team (haupt;-ehrenamtl.) tolle Ideen, die die Lebenswelten von alten und junge Menschen miteinander verknüpfen! Und ALLE! arbeiten an der Umsetzung mit. So sind alle mit im Boot!</p>	<p>Andrea S.</p>	<p>Leitung Parlü am Kreideberg</p>	<p>61</p>
<p>Wenn ich nicht mehr willig bin zu scheitern, weiter neugierig durchs Leben zu stolpern, mal scheitern, mal nicht, mal aus Fehlern lernen, mal Neues kennenlernen, mal am Fleck kleben zu bleiben ...</p>		<p>'- Freiwillige in einem Alterszentrum - Alte, die die tollen Möglichkeiten von GPT4 nutzt und dessen Missbrauchspotenzial fürchtet - ewig Lernende, buchstäblich, aktuell einen Gerontologie-Master</p>	<p>Anita C.</p>	<p>???</p>	<p>62</p>

Wann bin ich alt? À quel âge suis-je vieux-vieille?	Kurze Erläuterung zu meiner Antwort Brève explication de ma réponse	Wie setze ich mich für die Lebensqualität älterer Menschen ein? Comment est-ce que je m'engage pour la qualité de vie des personnes âgées?	Name Nom	Beruf/Tätigkeit Profession/Activité	Alter Âge
Alt bin ich, wenn die Dankbarkeit für das gelebte Leben mit seinen Höhen und Tiefen steigt und der Wert des Materiellen sinkt. Trotzdem "gwundrig" zu bleiben auf das was noch kommt hält jung...	Gelebtes Leben beinhaltet auch Verluste, Verpasstes, Trauer um nicht Gelebtes...Immer wieder fordern uns neue Situationen, seien sie körperlicher oder zwischenmenschlicher Natur, uns anzupassen, "das Beste daraus zu machen". Ich bin jetzt soweit, das anzunehmen und mir zu erlauben, wirklich im Moment zu leben. Materielles tritt in den Hintergrund und die Dankbarkeit für Vergangenes erfüllt mich. Loslassen fällt leichter weil der Blick für das Wesentliche im Leben geschärft ist...	arbeite in einem Pflegezentrum, ziehe in ein gemeinschaftliches Wohnprojekt für Menschen in der 2. Lebenshälfte, pflege eine Freundschaft mit einer 82 jährigen Witwe, diskutiere mit jungen PT im Team	Christine F.-W.	dipl. Physiotherapeutin	62
Wenn ich nicht mehr neugierig bin auf das Leben.	Vielleicht bin ich dann damit ganz zufrieden, wer weiss.	In meinem persönlichen Umfeld und im Beruf. Mit der Initiierung für Caring Communities und Bearbeitung von Altersthemen 3./4. Lebensalter demenz	Maya H. T.	Diakonie/Projekt 3./4. Lebensalter	63
A partir de 70 ans	En fait on se sent vieillir, mais j'imagine qu'une fois arrivé à 70 ans, on peut plus vraiment être dans le monde du travail et du coup on est vieux.	En faisant comprendre au monde qui m'entoure que être vieux n'est pas suffisant pour décrire la qualité de vie.	François M.	Diercteur d'EMS	63
Sobald ich als leidenschaftlicher Golfspieler die Möglichkeit wahrnehme, ab dem kürzeren roten Damenabschlag abzuschlagen.	Ein männlicher Golfspieler ab 75 Jahren entscheidet grundsätzlich selbst, ob er von Rot (Damenabschlagsposition) oder Gelb (Herrenabschlagsposition) spielt. Die Längen von Rot sind 20 bis 25% kürzer als von Gelb.	In der täglichen Arbeit bei GERONTOLOGIE CH	Urs G.	Geschäftsleiter GERONTOLOGIE CH	64

Wann bin ich alt? À quel âge suis-je vieux-vieille?	Kurze Erläuterung zu meiner Antwort Brève explication de ma réponse	Wie setze ich mich für die Lebensqualität älterer Menschen ein? Comment est-ce que je m'engage pour la qualité de vie des personnes âgées?	Name Nom	Beruf/Tätigkeit Profession/Activité	Alter Âge
Wenn ich nicht mehr autonom entscheiden kann.	Selbstbestimmung ist ein hohes Gut und wird oft zu wenig berücksichtigt.	Als Geriater und Heimarzt Ziel meiner Anstrengungen	Beat G.	Geriater / Heimarzt	64
Jetzt: ich bin mitten in diesem Prozess und erfreue mich - meistens - daran! Wie ein guter Käse werde ich langsam reifer und "räser" und kostbarer.		vielfältig: als Theologin, als Präsidentin des Vereins GrossmütterRevolution, in der Nachbarschaft, am Frauenstreik, in vielerlei Gesprächen	Rosmarie B.	selbständige Theologin, AHV-Bezügerin, Präsidentin Verein Grossmütter-Revolution, "angeschmuste" Grossmutter	65
Ich bin nie alt, nur zu wenig alt oder alt genug. Jetzt bin ich so alt, dass ich eine AHV-Rente beziehe und keiner Erwerbstätigkeit nachgehen muss. Das ist ein sehr schönes Alter.	"Jetzt bin ich alt", ist ein Satz, den ich selbst oder auch andere schon mit dreissig geäussert haben. Er scheint mir deshalb gar nie präzise sein zu können. Jetzt, wo ich pensioniert bin und junge Menschen mir - sehr selten zwar - im Bus einen Platz anbieten, empfinde ich mich einfach als gut zwäg und für sehr Vieles noch fit genug und Anderes - wie nachts lange unterwegs zu sein - interessiert mich nicht mehr und ich könnte es auch physisch nicht mehr leisten.	Im Dorf, in dem ich wohne, koordiniere ich das Besuchsnetz, helfe beim Mittagstisch mit, gratuliere bei runden Geburtstagen und organisiere kulturelle Aktivitäten. Alles im Rahmen der Pro Senectute.	Veronika S.	Rentnerin	65

Wann bin ich alt? À quel âge suis-je vieux-vieille?	Kurze Erläuterung zu meiner Antwort Brève explication de ma réponse	Wie setze ich mich für die Lebensqualität älterer Menschen ein? Comment est-ce que je m'engage pour la qualité de vie des personnes âgées?	Name Nom	Beruf/Tätigkeit Profession/Activité	Alter Âge
Man es sich mehrmals überlegt, bei einer neuen Trendsportart mitzumachen und es am Schluss sein lässt.	Meinen Kindern brachte ich sehr gerne das Skifahren bei. Ich stellte mir vor, wie schön es wäre, in den Skiferien gemeinsam frische Spuren in den Schnee zu ziehen. Als sie so weiter waren, entdeckten sie das Snowboarden und stellten die Skis in die Ecke. Mir wurde klar, dass dieser Trend wohl ohne mich stattfinden wird, und ich fühlte mich zum ersten Mal alt. Ich habe bei der Arbeit in den letzten zehn Jahren weitere Beispiele gesammelt. Wenn ihr wollt, machen wir daraus eine Kollektion Züsli.	Bei der täglichen Arbeit.	Richard Z.	Gerontologe	65
Lorsque je deviendrai dépendant de mon entourage	La perte d'autonomie définit pour moi le basculement vers la vieillesse	J'ai créé une société qui commercialise des tablettes pour seniors ( <a href="http://www.amigoclub.me">www.amigoclub.me</a> )	Pierre O.	<a href="mailto:pierre@myoberholzer.com">pierre@myoberholzer.com</a>	66
Jeden Tag komm ich dem näher, manchmal spür ich das Alter beim Aufstehen am Morgen, doch kurz danach bin ich es bereits nicht mehr	Wenn ich mich bewege, fühle ich mich jung.... Und auch nicht wie 67. in den Gedanken und meinen Ideen fühle ich mich auch oft jugendlich und übermütig, doch dass macht ja auch das Alter lebenswert. Bei Arbeiten merke ich, dass ich oft effizienter bin als viel Jüngere, macht das wohl meine Erfahrungen wett? Ich freue mich auf das Alter, aber alt sein, wie ist das wohl?	Ich unterrichtete Mitarbeiter in der Pflege und im Altersheim in Kinaesthetics.	Brigitta A.	Sozialpädagogin, Tanzlehrerin und Masseurin	67

Wann bin ich alt? À quel âge suis-je vieux-vieille?	Kurze Erläuterung zu meiner Antwort Brève explication de ma réponse	Wie setze ich mich für die Lebensqualität älterer Menschen ein? Comment est-ce que je m'engage pour la qualité de vie des personnes âgées?	Name Nom	Beruf/Tätigkeit Profession/Activité	Alter Âge
Wenn ich - mehr loslasse als anhäufe - mich mit den Veränderungen klarkomme ohne schönzureden oder zu dramatisieren - JA sagen kann zu meinem Leben UND Sterben Ganz schön anspruchsvoll, das Altern!	Ich bin seit je ein Lehrling in Sachen Altwerden und vielleicht schaffe ich das Diplom mit einem letzten Lächeln. Das ist mein Ziel. Alt werden und sein sehe ich als Prozess, der schon in Kindertagen beginnt und bisweilen ganz schön anstrengend sein kann, aber eben auch sehr spannend und bereichernd. Spuren in Körper, Geist und Seele zeugen schon jetzt davon und werden sich weiter mehren.	'- Freiwilligentätigkeit mit noch älteren, „schwächeren“ Menschen - generationenübergreifender Austausch - Alter als sehr heterogene Angelegenheit sichtbar machen - ich wirke im kleinen Kreis	Esther M.	Pens. Gerontologin MAS / bis 2021 Beratungstätigkeit	67
Ich bin jetzt 67.5 Jahre alt. Gehöre also zu zu den Senioren. Ich fühle mich an den Tagen alt, wenn ich Schmerzen habe.	Was heisst alt? Heute ist alt nicht, wie früher, mit den Jahreszahlen verbunden, sondern wie man sich fühlt.	Ich wohne in einer Genossenschaft, 50+, mache Nachbarschaftshilfe und engagiere mich in der Gemeinde in der Alterskommission.	Ursula J.	Sozialdiakonin	67.5
Il n'y a pas un âge précis pour être vieux ou vieille, mais c'est davantage une question de ressenti ou de regard de la société sur les personnes "âgées". Mais dès 85 ans on peut parler de vieillesse.	Certaines atteintes physiques et mentales peuvent détériorer certains aspects de la personne et la faire paraître plus vieille. Pour ma part je me sentirai vieille quand je n'aurai plus de projets, ni plus envie de sortir, ni de voir des gens.	Infirmière, puis enseignante en soins infirmiers, j'ai travaillé des aspects de prévention pour améliorer la qualité de vie des p. âgées, par ex. la sexualité. J'aime partager avec les p. âgées.	Patricia D.	Retraitée de l'enseignement en soins infirmiers	69

Wann bin ich alt? À quel âge suis-je vieux-vieille?	Kurze Erläuterung zu meiner Antwort Brève explication de ma réponse	Wie setze ich mich für die Lebensqualität älterer Menschen ein? Comment est-ce que je m'engage pour la qualité de vie des personnes âgées?	Name Nom	Beruf/Tätigkeit Profession/Activité	Alter Âge
Wenn ich aufhöre im Leben noch integriert zu sein und mich zu interessieren und andere zu interessieren. Wenn ich keine Lust mehr habe auf das Leben und ich nicht mehr teilhaben kann.	Es ist die Rolle des Individuums die dies sich selber gibt und die sie von Aussen noch hat. Würde verlieren macht alt.	Ich gebe den Menschen Aufmerksamkeit. Ich gebe Antworten.	Silvia B.	Pensioniert, noch Abruferin im Pflegebereich Psychiatrie	70
Wenn ich junge Menschen nicht mehr verstehen und begreifen werde, dann werde ich mich alt fühlen .	Von Natur aus bin ich neugierig und mich interessiert das Denken von jüngeren Generationen zu Gesellschaft und Politik . Denn ich bin überzeugt , dass nur im Dialog die aktuellen gesellschaftlichen Fragen gelöst werden können	Als Co-Präsidentin SSRs. In privaten Gesprächen mit Gleichaltrigen betone ich immer die Diversität der älteren Bevölkerung, und versuche vom Klischeedenken wegzukommen.	Esther W.-K.	Rentnerin	71
Du bist so alt, wie du dich denkst* . . *Buchtitel von Becca Levy	Die Frage «Wann bin ich alt?» resultiert aus der Beschreibung «alt sein». Dieses «alt sein» ist für mich ein statischer Begriff wie z.B. tot sein. Alt sein aber ist Leben! Warum positive Glaubenssätze beeinflussen, wie lange und wie gut wir leben*. Mit einem positiven Altersbild kann ich freudvoll, neugierig, aktiv, gesundheits- und krankheitstolerant als älter werdender Mensch in von Ethik geprägter Selbstachtung leben und meine Lebensqualität verbessern. 2. Teil *Buchtitel von Becca Levy	Nachbarschaftshilfe im Quartier, Mithilfe für altersgerechte Gemeinde und Vorstösse wie Etablierung first level supporter, Beratung für praktikable Mund- und Zahnpflege in Heimen	Peter W.	Dr. med. dent / in Pension	71

Wann bin ich alt? À quel âge suis-je vieux-vieille?	Kurze Erläuterung zu meiner Antwort Brève explication de ma réponse	Wie setze ich mich für die Lebensqualität älterer Menschen ein? Comment est-ce que je m'engage pour la qualité de vie des personnes âgées?	Name Nom	Beruf/Tätigkeit Profession/Activité	Alter Âge
Je serai vieux lorsque j'aurai perdu le goût de vieillir	Pour moi avancer en âge est une expérience riche, même si contrastée, que me réjouis de continuer à vivre	En m'engageant pour une autre manière de voir et de vivre le vieillissement	Hans Peter G.	Dr sc.pol. , retraité non-pratiquant	72
72	Im September 2023: 73	Bin mit dabei auf Skitouren des SAC mit den SeniorInnen. Ich ermuntere Ältere mitzukommen. Ich unterstütze Bekannte, bes. ältere Personen, beim Ausfüllen einer Patientenverfügung	Pia H.	In Pension	72
Wenn viele mir lieben Mitmenschen gestorben sind und ich es anstrengend finde neue Menschen kennen zu lernen für sinnvolle Gespräche und um etwas zu unternehmen.	„Alt werden ist eine Kunst“ sagte eine Kollegin an ihrem 88.Geburtstag. Je älter ich werde - mich gibt es seit 73 Jahren auf dieser Welt - desto mehr verstehe ich ihre Aussage. Ich beobachte: Das Thema Sterben resp. die Angst davor ist weit verbreitet. Der Fitnesswahn hat auch betagte Menschen erfasst (wie wenn damit sterben verhindert werden könnte) sodass oft ein selbst gemachter Druck die Freude an noch vorhandenen Möglichkeiten trübt. Besser: Akzeptieren was ist und das Beste daraus machen	ich war bei „mal rede“ als Telefon-Gesprächspartnerin. Finde ich ein sehr gutes Angebot, leider sind Anrufende mehrheitlich klagend, unzufrieden, haben Erwartungen ....	Eve D.	Kinesiologin/Erwachsenen-bilderin	73
J'ai bientôt 74 ans et ne sais pas répondre à cette question. Peut-être qu'il y a un grand virage vers 80 ans mais cela dépend des personnes.	Je me vois vieillir lentement car je ne fais pas les mêmes choses qu'à 50 ans. Cependant, tant qu'on a la santé, la dépendance de mobilité, on ne se sent pas très vieille.	J'aide les personnes autour de moi amies, famille, voisins qui sont moins autonomes que moi : aide numérique, courses, déplacements en voiture, sortie des chiens, etc	Lydia P.-L.	Retraitée	73

Wann bin ich alt? À quel âge suis-je vieux-vieille?	Kurze Erläuterung zu meiner Antwort Brève explication de ma réponse	Wie setze ich mich für die Lebensqualität älterer Menschen ein? Comment est-ce que je m'engage pour la qualité de vie des personnes âgées?	Name Nom	Beruf/Tätigkeit Profession/Activité	Alter Âge
70 ans	Physiologisch: 50 ans (commencer à réduire les activités sportives), professionnellement: 65 ans (passage de contributeur économique à rentier), socialement: 75 ans (plus possible de suivre l'évolution technique de la vie courante), mentalement: 80 ans (forte diminution des capacités cognitives).	Président de la Fédération Neuchâteloise des Retraité·e·s, assistance aux personnes de mon entourage ou de ma famille et suivi de la politique relative aux personnes âgées.	Renaud T.	Retraité	73
Wenn mich das gesellschaftliche und soziale Leben nicht mehr interessiert, bin ich alt.	Die Teilnahme am gesellschaftlichen und sozialen Leben erfordert eine gewisse Eigenaktivität, die sich auf mich selbst sehr positiv auswirkt.	Ich bin Präsident des Vereins "Senioren für Senioren" in Möhlin. Unser Verein hat zur Zeit 637 Mitglieder und ist offizielles Sprachrohr gegenüber der Gemeindebehörden. <a href="http://www.sfs-moehlin.ch">www.sfs-moehlin.ch</a>	Rudolf H.	Retner	74
Wenn ich nicht mehr neugierig bin	...noch wissen wollen, was um mich herum geschieht und wie es weiter geht mit möglichst allen Sinnen, die mit zur Verfügung stehen und mich hin und weg bewegen können dazu - das ist Leben...wenn mich Gegenwart und Zukunft nicht mehr interessieren, dann will ich nur noch sterben...	.. indem ich ihnen zuerst zuhöre und versuche, sie zu verstehen und dann schaue, was möglich ist, ihre individuellen Wünsche und Sehnsüchte umsetzen zu helfen ...	Karin W.	Hochschullehrerin / pensionärin	74

Wann bin ich alt? À quel âge suis-je vieux-vieille?	Kurze Erläuterung zu meiner Antwort Brève explication de ma réponse	Wie setze ich mich für die Lebensqualität älterer Menschen ein? Comment est-ce que je m'engage pour la qualité de vie des personnes âgées?	Name Nom	Beruf/Tätigkeit Profession/Activité	Alter Âge
Alter hat nichts mit einer Zahl zu tun - sondern wie ich mich fühle	Diese Aussage macht immer wieder Frau Prof. Heike Bischoff-Ferrari - und Recht hat Sie. Meistens ist eine Momentaufnahme und kann physisch oder psychisch sein. Beispiel: Mein Nachbar konnte kaum noch laufen (Erbkrankheit), war mit 93 kognitiv fit wie ein Turnschuh! Heisst auch mit Gebrechen - muss ich nicht Alt sein. Denn s'könnten ja auch Abnutzungserscheinungen sein weil ich früher Sport getrieben habe....	UZH3 Arbeitsgruppen, CaringCommunities (NFP74/31), SeniorenRat Zürich, Pensionierten-Verein Sunrise UPC Cablecom	Erich K.	Pensioniert, Seniorenaktivitäten	74
Je ne SUIS PAS VIEILLE !	J'ai toujours envie d'apprendre, de participer à des comités, de faire de la politique.	En étant membre de la Fédération Vaudoise des Retraités	Marcelinere M.	Retraitée	75
Ich bin alt, wenn ich Folgendes nicht mehr ausführen kann: Ich setze mich ein, dass die Menschenwürde und die Sorge füreinander als fest verankerte Werte für das hohe Alter gelebt werden können.	Dieses Anliegen kann ich in verschiedenen Projekten innerhalb von Innovage Zentralschweiz ( <a href="http://www.innovage.ch">www.innovage.ch</a> ) unterstützen und auch selber aktiv gestalten. Ausserdem bin ich Mitbegründerin vom Verein LeSoAl (Lebensqualität und Solidarität im Alter). Neu beteilige ich mich aktiv im Netzwerk GrossmütterRevolution Zentralschweiz. Mein Slogan lautet: Lieber lustvoll handeln, statt leidvoll lächeln.	Ich bin sehr engagiert bei Innovage Zentralschweiz, war Mitinitiantin vom Netzwerk 80plus, unterstütze gemeinnützige Projekte und auch Generationenprojekte.	Dagmar B.	Audiopädagogin / Mitgliederverantwortliche bei Innovage Zentralschweiz	77

Wann bin ich alt? À quel âge suis-je vieux-vieille?	Kurze Erläuterung zu meiner Antwort Brève explication de ma réponse	Wie setze ich mich für die Lebensqualität älterer Menschen ein? Comment est-ce que je m'engage pour la qualité de vie des personnes âgées?	Name Nom	Beruf/Tätigkeit Profession/Activité	Alter Âge
Wenn mir meine Vergangenheit wichtiger wird als meine Zukunft	meine Zukunft bereitet immer noch Sorgen, aber sie enthält kaum noch Erwartungen. Mein Leben war hauptsächlich früher. Die Zukunft meiner Kinder, meiner Enkel, und der Welt, in der sie leben werden, die ist mir wichtig.	Kontakte halten	Jaan H.	Berater	77
Wenn ich lieber von gestern und vorgestern erzähle, als wenn ich in die Zukunft schaue	Das Kurzzeitgedächtnis lässt nach, das Langzeitgedächtnis zaubert auf einmal diese und jene Episode aus meinem Leben hervor	Im Rahmen des Projektes "Altersfreundliche Gemeinden" haben wir in Neunkirch/SH eine Alterskommission gebildet, deren Vorsitz ich übernommen habe	Kurt S.	Rentner	77
Wenn ich beginne, mich nicht mehr jünger zu fühlen als ich - mit 77 - bin.	«Alt sein» ist nur bedingt altersbedingt. Wer gesund ist, ein gutes Umfeld hat und «gungrig» vorwärts geht statt in der Vergangenheit verharret, hat es einfacher, älter zu werden.	Vielleicht, wenn ich offen bin zu Jüngeren. Weil ein generationenübergreifendes Miteinander für die Lebensqualität aller wichtig ist. Vor allem für uns Alte	Walter D.	Journalist (pensioniert)	77
Wenn ich mich alt fühle.	Eine Altersgrenze lässt sich nicht zeitlich genau festlegen. Trotzdem meine ich: Wenn es junge Menschen gibt, dann gibt es auch alte Menschen. Die Bezeichnung "alt" ist keine Beleidigung	Möglichste viele Kontakte pflegen.	Heinz E.	pensioniert	78

Wann bin ich alt? À quel âge suis-je vieux-vieille?	Kurze Erläuterung zu meiner Antwort Brève explication de ma réponse	Wie setze ich mich für die Lebensqualität älterer Menschen ein? Comment est-ce que je m'engage pour la qualité de vie des personnes âgées?	Name Nom	Beruf/Tätigkeit Profession/Activité	Alter Âge
Diese Frage macht mich noch älter, als ich mich fühle.	Mit 78 Jahren und einigen Beschwerden bin ich nicht mehr so fit. Fahre seit einigen Jahren ein e-bike und den Gantrisch besteige ich nie mehr! Besuche auch öfter meinen Arzt. Und mein Testament ist geschrieben.	Meine Frau, meine Freunde werden auch älter, einige sind schon gestorben. Wir reden über alles und auch über unsere Beschwerden, doch wir erfeuen uns gleichwohl am Leben	Heinz P.	Cartoonist	78
Wenn ich nichts mehr vorhabe. Wenn ich sein werde, was ich bin bzw. war. Wenn ich "nur noch" staune über eine Welt (der Mauersegler, der Enkel, der Wissenschaft), die mich überleben wird.	Bis jetzt (79) bin ich nicht alt, es gibt mich bloss schon lange. Ich bin bei Kräften & Sinnen, bin Akteur der Gesellschaft, ich kann (als Autor, Redner, Berater) mitwirken an einer Zukunft, die den Jungen gehören wird. Fehlen mir dereinst die Kräfte dazu, werde sagen, ich bin alt. Auch dann kann ich hoffentlich noch staunen über so manches, das bedeutender ist als mein Ego.	Als Autor von Büchern, als Referent zur Frage: Wie kann ich im Alter mitwirken an einer Zukunft, auch wenn die nicht mehr meine sein wird?	Ludwig H.	Philosoph & Publizist	79
88	Bin noch gesund und demnächst 80 Jahre alt	Dienstleistungen wie Fahrdienst vor Ort	Christoph K.	Rentner engagiert	79
Ich bin alt, wenn ich mir Nützliches nicht mehr lernen kann oder will.	Lernen als Mittel um geistig einigermaßen fit zu bleiben.	Kontakte pflegen	Walter S.	dipl. Bauingenieur ETHZ / Rentner	82
Wenn ein Urenkelkind die Matura besteht!	Dann sollte ich langsam aber sicher Platz machen!	Seniorinnen und Senioren ermuntern sie zu bewegen und dabei die Wunder der Natur zu erkennen	François L.	Schriftsteller	83

Wann bin ich alt? À quel âge suis-je vieux-vieille?	Kurze Erläuterung zu meiner Antwort Brève explication de ma réponse	Wie setze ich mich für die Lebensqualität älterer Menschen ein? Comment est-ce que je m'engage pour la qualité de vie des personnes âgées?	Name Nom	Beruf/Tätigkeit Profession/Activité	Alter Âge
Il n'y a pas d'âge	Pour autant que je puisse conserver mon indépendance physique, psychique et financière, continuer à m'intéresser à la science, à la musique, à la lecture et pouvoir aider mes arrières petits-enfants, je ne me considérerai pas vieille. Malgré cela, les médecins me considèrent vieille quand je leur demande en consultation les raisons de mes affections récentes. Et j'ai des doutes, car avec moi, hospitalisées pour la même maladie il y a toujours de jeunes.	Les connaissances acquises pendant ma période de bénévolat pour la Croix Rouge, l'AVIVO et la FAAG je les applique avec mes voisins et voisines de ma résidence actuelle.	Leonor Z.-M.	Secrétaire-comptable retraitée	87
Wenn ich nicht mehr spüre, dass aus meiner Nase und den Ohren lange Haare wachsen oder mir das vollkommen egal ist.			Emil S.	Kabarettist	90
Die Meinung wann ich alt bin ändert sich im Laufe der Zeit. Jetzt bin ich 90 Jahre und fühle mich erst seit einem halben Jahr alt.	Ich hatte die Meinung, dass man mit 40 Jahren alt ist. Als ich mit 40 erstmals mein Alter nennen musste, erschrak ich. Dann habe ich beschlossen das sei erst in 10 Jahren soweit. Diese 10 Jahre habe ich dann vor mir hergeschoben. Vor einem halbe Jahr nusst ich mit einer Herzinsuffizienz ins Spital. Seither fühle ich mich schnell müde. Daher habe ich den Eindruck ich sei wirklich alt.	Ich habe beim Bau vor altersgerechten Wohnungen mitgewirkt und wohne nun seit 10 Jahren in dieser Anlage. Hier wirke ich in der Arbeitsgruppe für Veranstaltungen mit.	Otto S.	Rentner, vorher Ausbildungsassistent	90