Bewegt ins Alter

Autor(en): **Mezger, Martin / Seifert, Kurt**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **PS-Info : Neues von Pro Senectute Schweiz**

Band (Jahr): **- (1999)**

Heft 4

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-788005

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Bewegt ins Alter

Die Alter+Sport-Konferenz unter dem Motto «Gesundheit durch Bewegung im Alter» in Bern war ein voller Erfolg: Sie hat bewiesen, dass Pro Senectute als Anbieterin im Seniorensport vom Bund und den Sportverbänden ernst genommen wird. Beide – Alters- wie Sport-Profis – können viel voneinander lernen.

Sport im Alter – das ist nicht nur etwas für die Sportbegeisterten. Auch oder gerade im Alter eine Sportart auszuüben bedeutet, einen wichtigen Beitrag zur eigenen Selbstständigkeit zu leisten. Wem es an einer minimalen alltagstauglichen Beweglichkeit mangelt, beispielsweise beim Einsteigen ins Tram, beim Tragen der eingekauften Lebensmittel oder bei der Körperpflege, der oder die verliert schnell sehr viel eigenen Spielraum und ist in einem grossen Mass auf die Unterstützung anderer Menschen angewiesen.

Körperliche Betätigung – nicht nur, aber vor allem auch im Alter – soll zu einem «Teil unseres Lebenskonzeptes» werden: Dafür plädierte der persönlich nicht anwesende «Sportminister» Adolf Ogi in seinem Grusswort an die von Pro Senectute Schweiz in Bern ausgerichtete ausserordentliche Alter+Sport-Konferenz. Dieser Anlass fand im Rahmen des Internationalen Jahres der älteren Menschen statt. Die Beteiligung von Heinz Keller, Direktor des Bundesamtes für Sport, sowie von Marco Blatter, Direktor des Schweizerischen Olympischen Verbandes, machte deutlich, dass der Seniorensport auch beim Bund und bei den Sportverbänden auf ein wachsendes Interesse stösst.

Gesteigerte Lebensfreude

Die öffentliche Aufmerksamkeit, die dem Seniorensport beigemessen wird, ist nicht zuletzt deshalb von Bedeutung, weil wissenschaftliche Untersuchungen ergeben, dass ein grösserer Teil der älteren Bevölkerung bewegungspassiv ist und Appelle zum sportlichen (Wieder-)Einstieg bislang nur auf ein begrenztes Echo stossen. Dies könnte sich ändern, wenn das Bild bewegter älterer Frauen und Männer an Attraktivität gewinnt. Dabei ist das soziale Moment beim Seniorensport entscheidend wichtig, worauf die Sportwissenschaftlerin Marie-José Manidi-Faes von der Universität Genf besonders hinwies: Sport hat sehr viel mit Gemeinschaft zu tun. Gemeinsam ausgeübte körperliche Betätigung steigert die Lebensfreude und fördert die Kompetenz, sein Leben eigenständig zu meistern.

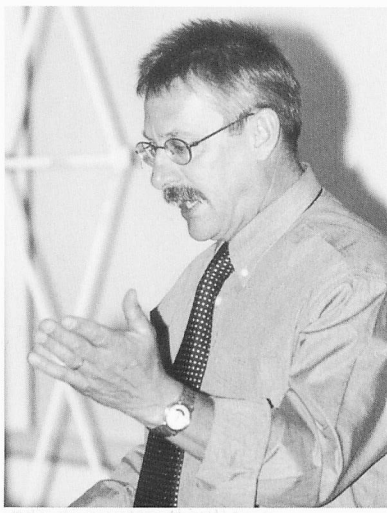
Der Lernprozess in Sachen Bewegung betrifft alle: Bewegungsarme Männer und Frauen der mittleren Generation werden im Alter nicht ohne Weiteres den Nutzen eines mässig, aber regelmässig betriebenen Sports entdecken. Dabei ist klar, dass dieser Gesundheit und Lebensqualität entscheidend verbessert. Solche Zusammenhänge wurden von Klaus Bös, Professor an der Universität Karlsruhe, verdeutlicht.

Neue Impulse

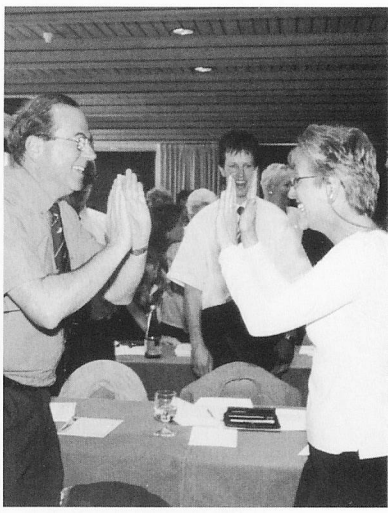
Heinz Keller erläuterte das Modell des Bundes zur Förderung des Seniorensports. Er geht davon aus, dass die Finanzierung von den sporttreibenden Seniorinnen und Senioren selbst getragen werden soll. Der Bund unterstützt seinerseits die Ausbildung der Kader sowie der Leiterinnen und Leiter von Seniorensportgruppen. Ein entsprechendes, sehr attraktives Lehrmittel ist bereits entstanden. Wie der Seniorensport auf kantonaler Ebene unter Einbezug vieler bestehender Organisationen angeregt und koordiniert werden kann, stellte Stefan Bühler, Seniorensport-Verantwortlicher des Kantons Graubünden, dar.

Ein Fazit der Berner Konferenz lautet: Die Begegnung der beiden, auf den ersten Blick sehr unterschiedlichen Bereiche «Alter» und «Sport» ist äusserst spannend. Die Sport-Profis sind sehr an gerontologischen Fragen interessiert. Die Spezialistinnen und Spezialisten für das Alter können viel von ihnen lernen.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren von der Tagung begeistert und trugen viele neue Impulse nach Hause. *MZ/kas*



This Fehrlin, Leiter Fachstelle Alter+Sport



Marco Blatter und Dr. Marie-José Manidi-Faes geniessen die Bewegungspause