Freizeitgestaltung : wenn Senioren baden gehen

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich**

Band (Jahr): **- (2017)**

Heft 3: **Jubiläumsausgabe : 100 Jahre auf dem Weg : eine Begegnung mit Menschen, die sich für das Wohl älterer Generationen und die Solidarität zwischen Jung und Alt einsetzen - gestern, heute und in Zukunft**

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-846688

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

«Wir sind wie eine Familie»: Prisca Tortorici beim Aqua-Fitness mit Senioren.

Freizeitgestaltung

Wenn Senioren baden gehen

Über 30 000 Personen nutzen jedes Jahr die vielfältigen Sport- und Bildungsangebote von Pro Senectute Kanton Zürich. Gesund und beweglich bleiben auch die Männer und Frauen im Aqua-Fitness bei Erwachsenensportleiterin Prisca Tortorici: Ein Augenschein im Schwimmbad in Wetzikon.

Noch muss die Seniorengruppe ein paar Minuten warten, bis sie an der Reihe ist. Das warme, rund 15 Meter lange Schwimmbad in Wetzikon wird noch von ein paar laut kreischenden Kindern in Beschlag genommen. Zeit also für ein kurzes Gespräch mit der Erwachsenensportleiterin Prisca Tortorici und den ersten Ankömmlingen.
Was ihren Schützlingen im angenehm warmen Wasser guttut, weiss Tortorici genau. Sie hatte in früheren Jahren selber mit Rückenproblemen zu kämpfen und besuchte deshalb Fitnesskurse. «Eines Tages fragte mich der Leiter, ob ich nicht Lust hätte, selber Kurse anzubieten», erinnert sie sich. Gesagt, getan. Die gelernte Coiffeuse mit Handelsschulabschluss eignete sich die nötigen Kenntnisse in zahlreichen Weiterbildungen an, baute ein Netzwerk auf und gibt heute wöchentlich vier Stunden Aqua-Fitness-Kurse für jeweils bis zu 15 Seniorinnen und Senioren. Tortorici betont, wie aufgestellt und dankbar die Teilnehmenden sind, dass es dieses Angebot gibt. Frauen bilden das Gros der Kursteilnehmenden. «Ich hatte heftige Schmerzen am Arm. Mit dem Altersturnen war ich in der Vergangenheit nicht zufrieden und wechselte dann zum Aqua-Fitness. Ich bin völlig happy und habe jetzt viel weniger Schmerzen», schwärmt die 65-jährige Marianne Vetter. Und am Abend nach dem Training könne sie immer sehr gut einschlafen.
«Beweglichkeit, Sturzprävention, sozialer Austausch und Lachen»: So lassen sich die Motive der Teilnehmenden zusammenfassen. «Ich freue mich auf jeden Donnerstag», sagt Verena Weinmann. Da das Aqua-Training an einem anderen Ort aus Spargründen gestrichen werden musste, ist die 84-Jährige froh, einen mehr als befriedigenden Ersatz gefunden zu haben. Auf den Kurs seien sie und ihr Mann durch einen Flyer von Pro Senectute Kanton Zürich aufmerksam geworden. Hanspeter Weinmann gehört zur kleinen Zahl von älteren Männern, die ebenfalls einmal wöchentlich unter der Regie von Prisca Tortorici Übungen im Wasser absolvieren und lernen, wie man richtig atmet und die richtige Körperhaltung einnimmt, selbstverständlich mit zackiger Musik.

Wie eine Familie

Sport und Gesundheit ist allerdings nur eine Facette, welche die Frauen und Männer Woche für Woche in die Schwimmhalle lockt. «Wir haben es immer sehr lustig zusammen», heisst es, oder «Wir sind wie eine Familie». Die verschiedensten Themen kämen zur Sprache. Zudem beschränke sich der Kontakt nicht bloss auf die eine Stunde beim wöchentlichen Aqua-Fitness. Zweimal pro Jahr pflege man auch einen gesellschaftlichen Anlass, gehe zusammen essen. Und es sei auch schon vorgekommen, dass Kursleiterin Tortorici als Samichlaus auftrat. Natürlich nicht im Badekleid.

>>

1966

Das Bundesgesetz über die Ergänzungsleistungen zu AHV und IV tritt am 1. Januar 1966 in Kraft. Es bildet auch die Grundlage für eine erweiterte Tätigkeit der Stiftung.

1967

Die Jubiläumsveranstaltung zum 50-jährigen Bestehen der Stiftung «Für das Alter» findet am 9. Oktober 1967 in Winterthur statt. Dort wird der Bericht «Die Altersfragen in der Schweiz» vorgelegt. Zum 50-jährigen Jubiläum erscheint eine Sondermarke.

1972

Durch eine Volksabstimmung am 3. Dezember 1972 wird das Dreisäulenmodell der Altersvorsorge in der Bundesverfassung verankert. Zugleich wird festgelegt, dass die Finanzierung der Altershilfe mit Mitteln der AHV-Kasse zu erfolgen hat.

Die ersten zwei regionalen Beratungsdienste, die heutigen Dienstleistungscenter von Pro Senectute Kanton Zürich, werden eröffnet: Im Mai nimmt der regionale Beratungsdienst der Stadt Zürich an der heutigen Geschäftsstelle an der Forchstrasse seinen Betrieb auf, und im August wird die Beratungsstelle für das Knonaueramt in Affoltern am Albis eröffnet.

1973

Die dritte regionale Beratungsstelle für das Unterland und das Furttal öffnet in Bülach ihre Tore.

1977

Das Zentralsekretariat von Pro Senectute Schweiz, die heutige Geschäfsstelle, bezieht im August sein heutiges Domizil in Zürich-Enge.

1978

Die Stiftung «Für das Alter» trägt seit Oktober 1978 offiziell den Namen «Pro Senectute / Für das Alter».

1979

Die 9. AHV-Revision tritt Anfang 1979 in Kraft. Die Unterstützung von gemeinnützigen Organisationen der Altershilfe aus AHV-Mitteln ist damit gesetzlich geregelt.

>>