

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (1986)
Heft: 1

Inhaltsverzeichnis

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 14.01.2026

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



Sport und Gesundheit

Liebe AKZENT-Leser

Dass gerade «Sport und Gesundheit» zum Thema der ersten Ausgabe unserer neuen Zeitschrift gewählt wurde, ist irgendwie symptomatisch: nicht für AKZENT, sondern eben für das Thema. Es hat heute unbestrittenermassen eine beherrschende Position im öffentlichen Bewusstsein inne.

Um das zu verdeutlichen, bitte ich Sie, folgende Fragen zu beantworten: Hätten Sie sich vor fünfzehn Jahren vorstellen können, dass

- siebzigjährige Frauen und Männer Marathon laufen?
- ganze Familien anstatt auf den Sonntagsspaziergang zum Vita-Parcours gehen?
- in Parks und Grünanlagen, wo einst Liebespaare sich Zärtliches ins Ohr geflüstert haben, heute vornehmlich das stossende Keuchen schwitzen-der Jogger zu vernehmen ist?

Ich auch nicht. Kürzlich habe ich vernommen, dass sogar unser neuer Opernstern Eva Lind als Lucia di Lammermoor nicht nur singen, sondern derweil auch noch ständig steile Wendeltreppen hinauf- und hinterhetzen muss. Wie die Callas seinerzeit mit einem Regisseur, der ihr solches zugemutet hätte, verfahren wäre, wage ich mir nicht vorzustellen...

Nun, im Ernst. Was früher ausschliesslich elitäre Zurschaustellung körperlicher Höchstleistung war, ist heute ebenso ein wichtiger Aspekt im Ausdrucksbereich der ganzen Bevölkerung. Die römische Devise «mens sana in corpore sana» erlebt eine ungeahnte Renaissance, mit allerdings neuem Bedeutungsinhalt. Nicht mehr die zweckgerichtete körperliche Ertüchtigung der männlichen Jugend steht im Vordergrund, der Durchschnittsmensch findet in der sportlichen Betätigung eine Möglichkeit, die Bewegungsarmut der heutigen Lebensweise zu kompensieren und damit auch einen Beitrag zu seiner inneren, seelischen Stabilität zu leisten. Viele sportlich Aktive bestätigen, dass sie sich nicht nur körperlich wohler fühlen als zu ihrer inaktiven Zeit, sondern dass sie seither auch besser in der Lage sind, gewisse Lebensprobleme zu meistern.

Der gesunde Mensch will aktiv sein, und Bewegung ist eine wesentliche Form von Aktivität. Diese Tatsache ist auch und gerade für den alternden Menschen von grosser Bedeutung. Die Phase der Produktivität, der Berufstätigkeit hat für die meisten einmal ein Ende. Nicht aber das Bedürfnis, aktiv zu bleiben. Und da bauen die heute so beliebten Sportarten wie Dauerlaufen, Skiwandern, Gymnastik usw. eine wichtige Brücke. Der Senior hält sich nicht nur gesund, er findet auch neue Kontakte, die ihm möglicherweise über die kurzen Stunden des Trainings hinaus erhalten bleiben und ihn so vor drohender Vereinsamung schützen. Der Sport bietet insofern etwas an, was der Pro Senectute ganz besonders am Herzen liegt: dass dem älteren Menschen die Fähigkeit erhalten bleibe, selbständig und aus eigenem Antrieb sein Leben zu gestalten, wo immer möglich in der Begegnung mit anderen Menschen. Dieser Grundsatz hat daher auch das Leitmotiv der diesjährigen «Vita Tertia» inspiriert: «Bewegung – Begegnung». Aktivität macht selbständig, Selbständigkeit macht frei. Aber Freiheit ist nur soviel wert, als sie gemeinsam mit anderen erlebt wird.

Silvia Schmid

IMPRESSUM

Herausgeber: Pro Senectute, Luftgässlein 1, 4051 Basel, Tel. 061 23 30 71

Redaktion: Philipp Fink, Silvia Schmid, Christian Zogg

Druck: GBC Graphische Betriebe Coop

Realisation und Insetrate: Pro Senectute, Philipp Fink, Postfach, 4010 Basel, Tel. 061 23 30 71

Auflage: 7500 Exemplare (März und September), 4000 Exemplare (Juni und Dezember)

Erscheinungsweise: Vierteljährlich, jeweils März, Juni, September und Dezember

Abonnement: Die Pro Senectute-Zeitschrift AKZENT kann zum Selbstkostenpreis abonniert werden, durch Einzahlung von Fr. 7.– pro Jahr an Pro Senectute – Zeitschrift AKZENT SBV 40-5-0, Konto 10-998 362.0

Die Herausgabe dieser Publikation verdankt die Pro Senectute ausschliesslich Coop Basel ACV und den Inserenten.

INHALT

	Seite		Seite
Akzente für Senioren Basels	2	KREATIVKURSE	
Integration statt Isolation	2	Zauberhafte Welt aus Ton	18
Café Treffpunkt an der Vita Tertia	2	Zeichnen, Aquarell- und	
EDITORIAL		Bauernmalen	18
Sport und Gesundheit	3	Blockflötenspiel	18
SENIORENSPORT		Kleider ändern und flicken	18
Altersturnen	4	Malen Nasstechnik	19
Seniorenturnen	5	Montagsclub	19
Velofahren	5	Musikgruppe	19
Volkstanzen	5	Singgruppe	19
Schwimmen	7	Gesellschaftstanz	19
Wandern	9	Modellieren und Töpfern	19
Vita Parcours	11	Garten	19
Kegelgruppe für Senioren	11	Sonntagsclub	19
Senioren-Laufträff	12	SPRACHKURSE	19
Skiwandern	12	SENIORENWERKHOF KASERNE	
Tennis	12	Mittagstisch	21
Gymnastik	12	Treffpunkt-Programm	21
VERANSTALTUNGSKALENDER	13	Werkstatt	21
BERATUNGSDIENSTE	15	AMBULANTE DIENSTE	
Quartiertreffpunkt Davidseck	15	Mahlzeitendienst	23
LEUTE		Reinigungsdienst	23
Sport im Alter –		Transportdienst	23
Wie denken Sie darüber?	17	Coiffeurdienst	23
		Wasch- und Flickdienst	23