

<b>Zeitschrift:</b>	Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
<b>Herausgeber:</b>	Scuola federale dello sport di Macolin
<b>Band:</b>	47 (1990)
<b>Heft:</b>	1
<b>Artikel:</b>	L'attività sportiva degli anziani zurighesi
<b>Autor:</b>	Lörtscher, Hugo / Bignasca, Nicola
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-999881">https://doi.org/10.5169/seals-999881</a>

### 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

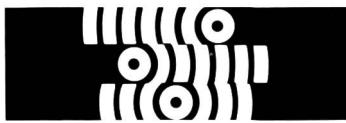
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 30.01.2026

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



## L'attività sportiva degli anziani zurighesi

di Hugo Lörtscher / Nicola Bignasca



«Tutti sanno di dover invecchiare, ma nessuno accetta di essere considerato un anziano». Questa citazione è tipica per un'epoca come la nostra dove il pensionato ha accesso ad attività, come lo sport, le quali, in passato, erano un'esclusività dei giovani e degli adulti in età lavorativa. Ora, il ghiaccio è rotto e gli anziani possono essere considerati degli sportivi alla stessa stregua delle altre fasce d'età. L'esempio più significativo è dato dalla città di Zurigo, dove su un insieme di 91 579 abitanti con più di 60 anni, ben 32 000 praticano un'attività sportiva organizzata. Quasi a voler sottolineare il peso e il ruolo assunto nella propaganda dello sport, la città di Zurigo in collaborazione con la Pro Senectute e con l'Associazione della scuola dello sport di Zurigo, ha allestito un opuscolo sull'«attività sportiva per gli anziani zurighesi», nel quale, da un lato si descrive la filosofia dello sport per anziani, mentre dall'altro si riassumono tutte le attività e le discipline presenti nel programma. Lo sportivo zurighese anziano ha a disposizione ben 232 proposte di attività che spaziano dalla ginnastica, al nuoto, alla ginnastica nell'acqua, alla danza, il jogging, il pattinaggio, la pallapugno, l'hockey su terra, il minitennis, il ciclismo, lo sci alpino e nordico, il tennistavolo. Questa lista, assai imponente già al momento attuale, verrà estesa in futuro, grazie soprattutto alla collaborazione con le società e i club sportivi.

Il nostro fotografo-redattore Hugo Lörtscher ha avuto recentemente la possibilità di partecipare direttamente a tre di questi numerosi incontri «sportivi» degli anziani zurighesi.

### 3 esempi significativi

A Wipkingen, un quartiere alla periferia di Zurigo, gli anziani del luogo si ritrovano ogni giovedì per la seduta settimanale di ginnastica. Questi appuntamenti hanno assunto le connotazioni di un rituale, in quanto si ripetono da ben 25 anni. L'attuale monitor responsabile, Ernst Fierz, continua in modo instancabile il programma di esercizi ginnici descritti in un libriccino dal suo predecessore, l'86enne Albert Rocco, il quale ba-

sava la sua attività sportiva su un programma di ginnastica militare ideato nel 19° secolo da Jahn, il nostro padre della ginnastica. In tenuta civile, gli anziani di Wipkingen fanno ginnastica al ritmo di una musica di marcia. Nelle pause, i nostri sportivi si scambiano ricordi impregnati di avvenimenti giovanili e cantano motivi in voglia nel passato.

Il secondo esempio ci conduce ad Altstetten un altro centro nei sobborghi di Zurigo. Qui, Berti Zellweger ha ideato e promosso l'istituzione di un'attività sportiva aperta ad anziani di ambo i sessi. Questa monitrice di ben 76 anni, ma paragonabile a una signorina di 20 anni per mobilità, agilità e spirito di iniziativa, può essere considerata un precursore della ginnastica curativa. All'inizio della sua

attività, nel 1964, la signora Zellweger poteva contare sulla partecipazione di ben 40 persone, le quali si presentavano alla lezione settimanale in abiti normali. In seguito, vi fu l'inesorabile introduzione e invasione delle tute di ginnastica, grazie alle quali è attualmente più facile fare del movimento al ritmo della musica da discoteca. Un'altra figura carismatica dello sport per anziani in Svizzera è il Dr. Carl Schneiter, l'animatore del folto gruppo di podisti che si ritrova settimanalmente al giovedì per la seduta di jogging. In questa occasione, un centinaio di anziani effettua, a seconda della propria capacità di prestazione, dai 3, 5, 8 fino ai 10 chilometri di corsa, senza fretta e a un ritmo che permette la conversazione. Charly Schneiter, designato il promotore



sportivo dell'anno 1988, opera in modo estremamente professionale con stretching, ginnastica, controllo delle pulsazioni e spiegazioni teoriche. Oltre all'attività centrale del jogging, il gruppo si dedica ad altre discipline: passeggiate ed escursioni in montagna, sci di fondo, con tanto di partecipazione alla Maratona Engadinese. Tutto questo in uno spirito gaio, pieno di ottimismo e vitalità, ma privo di ogni traccia di rassegnazione.

#### Le ragioni di questo dinamismo

I tre esempi illustrati hanno appunto in comune: la contentezza, la soddisfazione, l'ottimismo che traspare dal viso e dai movimenti dei partecipanti. Tuttavia, chi è dotato di un naturale senso di conservazione può notare la presenza costante in queste attività degli elementi legati alla vecchiaia. Lo sport della terza età può essere considerato come un apprendistato utile per vivere in modo sereno l'ultimo periodo della nostra esistenza. Privato della sua attività professionale, l'anziano trova nello sport un'ulteriore ragione di vita. Tuttavia, lo sport per anziani non si pone come fine di rivivere una seconda giovinezza, nonché di allungare la propria esistenza, ma bensì di aiutare il pensionato a dare un valore e un significato costruttivo alla sua vita.