Zeitschrift: Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: 2 (1994)
Heft: 2: 30 Jahre Bewegung und Sport

Rubrik: Das Wort der Präsidentin : 30 Jahre Bewegung und Sport

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: 09.12.2025

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

Pro Senectute Kanton Zürich: 30 Jahre «Alter + Sport»

Dank und Gratulation

30 Jahre Einsatz für das Wohlbefinden der Mitmenschen des dritten Lebensabschnittes! Nimmt man die Teilnehmerzahlen des vergangenen Jahres, muss man annehmen, dass in den Jahren 1964–1994 gegen eine halbe Million Senioren vom Angebot «Alter + Sport» profitiert haben. Und was mir ebenso wichtig scheint: über all die Jahre wurden mehr als 10 000 Gruppenleiterinnen und -leiter aus- und weitergebildet!

Gesünder älter werden

Älter werden wir bekanntlich alle... Mit eigenem Einsatz aber können wir unser Wohlbefinden, unsere Mobilität beibehalten und fördern und damit die Pflegebedürftigkeit hinausschieben. Neben dem Vorteil der körperlichen Fitness, der Prophylaxe gegen Altersunfälle, der Erhaltung der Selbständigkeit bringt «Alter + Sport» und der Seniorensport ganz allgemein noch andere wichtige Vorteile mit sich.

Gemeinsam statt einsam

Umfragen unter Rentnern haben ergeben, dass sie ihre Sportarten frei auswählen wollen, unter kundiger Führung und in der Gemeinschaft – aber ohne Vereinszwang – Sport treiben wollen. «Alter + Sport» hat also auch eine eminent wichtige soziale Funktion. Sport verbindet bekanntlich, Seniorensport-Gruppen sind Gemeinschaften, die weit über das eigentliche Training hinaus bestehen und funktionieren. Sport im Alter und in der Gemeinschaft verhilft zur – dies ist zwar ein modernes Fremdwort, aber international anerkannt und träf:

«WELLNESS», was soviel wie ganzheitliches, physisches, psychisches und soziales Wohlbefinden bedeutet.

Am gleichen Strick ziehen

Der Schweizerische Interverband für Seniorensport (SISS) ist ein Dachverband und damit an der Basis nicht operationell; der SISS ist demzufolge keine «Konkurrenz» zu den Anbietern. Er fördert und koordiniert Bestrebungen zur Verbesserung der Aus- und Weiterbildung von Leiterinnen und Leitern. Er begrüsst es auch, wenn möglichst viele Vereine und Institutionen ein fachgemäss und altersspezifisch optimales Angebot in Stadt und Land garantieren. Deshalb bin ich als SISS-Präsident besonders froh und glücklich, dass Pro Senectute und der SISS gemeinsam am gleichen Strick, in der gleichen Richtung ziehen!

Nationalrat Werner Vetterli
Zentralpräsident Schweizerischer Interverband für Seniorensport (SISS), Bern

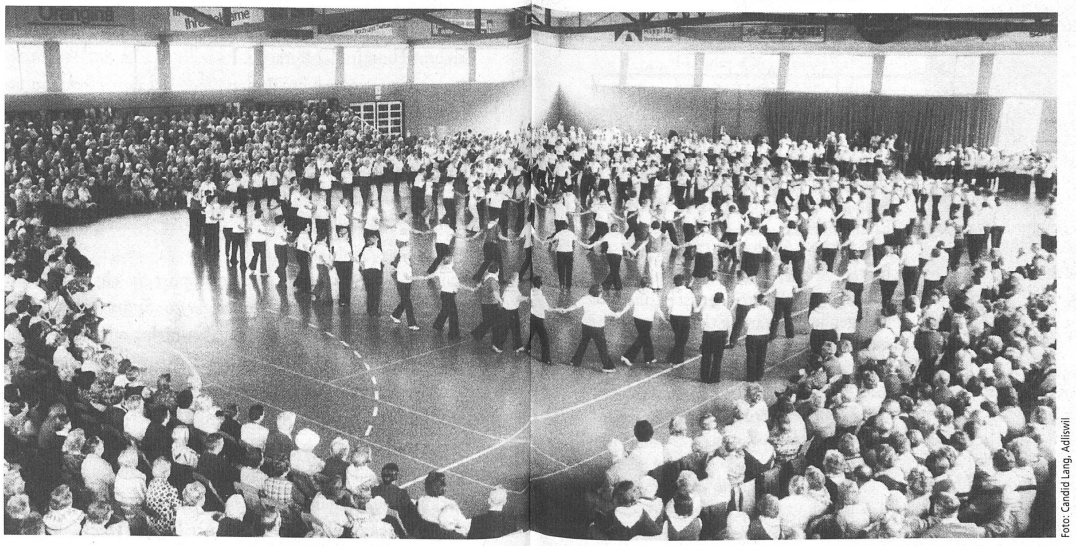

Foto: Candid Lang, Adliswil

30 Jahre Bewegung und Sport

Im Jahre 1959 entstanden die ersten Turngruppen für ältere Menschen. Die Nachfrage war gross und so legte Pro Senectute Kanton Zürich 1964 mit dem Angebot eines ersten Ausbildungskurses im Altersturnen den Grundstein zu einer neuen Entwicklung im Alterssport, die zu jener Zeit wohl kaum erahnt werden konnte. Gleich der erste Kurs musste wegen des grossen Interesses doppelt geführt werden. Was heute selbstverständlich ist, wurde damals von der Bevölkerung eher skeptisch aufgenommen. Warum sollten die alten Menschen schwitzen? Warum durften sie nicht den wohlverdienten Ruhestand geniessen? Rasch jedoch stellte sich der Wandel ein.

Pro Senectute ist heute eine der grössten Anbieterinnen im Bereich des Alterssports. 1973 wurde das Alters-/Seniorenschwimmen und die Wassergymnastik eingeführt und im Jahre 1981 erfuhr das Angebot mit dem Seniorenvolkstanz eine wichtige Erweiterung. 1984 setzte sich die Erkenntnis durch, dass die Angebote diversifiziert werden müssen; jüngere Senioren haben nicht dieselben Interessen wie die älteren, Turnen im Heim richtet sich an eine ganz andere Zielgruppe als das Turnen für Senioren im Pensionsalter, beispielsweise mit Gym 60. Weiter entstanden Schulungskurse für Wanderleiterinnen und Wanderleiter. Neu umfasst das Angebot eine Langlaufwoche im Goms, Kanton Wallis. In Vorbereitung ist zudem eine Aktivferienwoche im Sportzentrum Kerenzerberg in Filzbach; diese wird im Sommer 1994 erstmals durchgeführt.

Sport treiben und damit aktiv sein ist heute für viele Menschen – ob jung oder alt – zu einer lebensnotwendigen Beschäftigung geworden. Für Jüngere stellt fit sein einen Lebensstil und damit weit mehr als nur den Ausgleich zu den oft ungesunden Lebensgewohnheiten dar. Wir wissen es: zuviel sitzen und zuviel essen ist ungesund. Aber auch für ältere Menschen bedeuten Sport und Bewegung oft mehr als nur Spass und Ausgleich. Mit fortschreitendem Alter wird man sich bewusst, dass Beweglichkeit und Kraft Grundvoraussetzungen dafür sind, dass wir bis ins hohe Alter mobil bleiben und damit den Anschluss an die sich rasch bewegende Gesellschaft nicht verpassen. Pro Senectute Kanton Zürich versteht ihre Aufgabe nicht nur als Anbieterin von Hilfeleistungen für in Not geratene ältere Menschen. Wer Altershilfe anbietet, muss sich auch im Bereich der Prävention engagieren. Dieser Aspekt gewinnt zunehmend an Bedeutung. Zusammen mit den Sportverbänden bietet Pro Senectute deshalb im Sport ein breitgefächertes Angebot an, offeriert darüber hinaus aber auch andere Dienstleistungen wie «Senioren für Senioren» oder Gedächtnistraining, Exkursionen und Vortragsreihen.

Wir sind überzeugt, dass der Sport ganz allgemein – und damit auch unsere Aufgaben im Alterssport – mit jeder neu hinzukommenden Generation von alten Menschen noch grössere Bedeutung erlangen wird. Die Ansprüche an die Angebote werden dadurch weiter wachsen und konsequenterweise auch verfeinert werden müssen.

Franziska Frey-Wettstein
Präsidentin Stiftungsrat
Pro Senectute Kanton Zürich