

Zeitschrift: Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: 5 (1997)
Heft: 3

Rubrik: Leserbriefe

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: 14.02.2026

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

VERANSTALTUNGS HINWEISE

Podium für Alters-
fragen,
eine Veranstaltung
von Pro Senectute
Kanton Zürich

«Über 50 und ohne Beschäfti- gung – was tun?»

Datum: Donnerstag,
2. Oktober 1997
Zeit: 14.00 bis 17.00 Uhr
Ort: Kongresshaus Zürich
Eintritt: 80.- inkl.
Dokumentation

Haben ältere Arbeitslose
noch Chancen und Per-
spektiven – oder gehören sie
bereits zum alten Eisen?

Vreni Spoerry

Ständerätin des Kantons
Zürich

Carol Franklin

Leiterin Human Resources
der Schweizer Rück

Ruedi Winkler

Direktor Arbeitsamt Stadt
Zürich und Zürcher
Kantonsrat

sowie weitere Referent-
innen und Referenten. Prä-
sentation konkreter und in-
novativer Modelle aus der
Schweiz und dem Ausland.

*Verlangen Sie detaillierte
Unterlagen bei:*

Pro Senectute
Kanton Zürich
Sekretariat Podium für
Altersfragen
Forchstrasse 145
8032 Zürich
Telefon 01/422 42 55
Fax 01/382 18 62.

L E S E R B R I E F E

«Ein Stücklein Le- benshilfe neben den Spuren im Schnee»

*Auszug aus dem Brief
eines Langlaufleiters von
Alter+Sport*

Solange es meine Gesundheit
und Kondition erlauben, wer-
de ich mich mit grosser Freu-
de für die weiteren Langlauf-
wochen im Obergoms als Lei-
ter zur Verfügung stellen. Sie
bedeuteten für mich bisher
immer eine grosse Bereiche-
rung, und zwar in verschiede-
ner Hinsicht. Ich war seit dem
allerersten Male mit dabei und
habe in der Folge das rasante
Ansteigen der Zahl der von
Teilnehmerinnen und Teil-
nehmern als Ausdruck zuneh-
mender Beliebtheit des Lang-
laufens auch für ältere Leute
miterleben dürfen.

Ich schätze den Initianten
dieser guten Idee, Paul Züger,
ganz aufrichtig, bewundere
seinen unermüdlichen Ein-
satz und Idealismus und sein
souveränes Fachwissen und
Können auf dem Gebiet des
Langlaufsports; ich mag seine
hilfsbereite, fröhliche und un-
komplizierte Art, auf Leute
einzugehen und sie zu führen.
Kein Wunder, dass er für alle
Beteiligten so etwas wie Herz
und Seele des Ganzen ist. Ich
schätze aber ebenso sehr die
übrigen Leiterpersonen und
die gesellig-fröhliche Atmos-
phäre unter den Teilnehmer-
innen und Teilnehmern.

Wir alle standen am Ende je-
der Woche immer wieder un-
ter dem Eindruck, dass über
die rein sportliche Betätigung
und den daraus sich ergebenden
gesundheitlichen Nutzen
hinaus noch anderes wachsen
durfte, was ebenso wichtig ist
für ältere (und oft einsame)
Menschen: Das Erleben einer
guten und tragfähigen Ge-
meinschaft mit fröhlicher Un-
terhaltung ebenso wie mit
wertvollen, oft hilfreichen ge-
genseitigen Gesprächen, das
Durchbrechen von Isolation,

das Wachsen von Selbstver-
trauen, das vorübergehende
Ablegenkönnen von allerlei
Schwerem und zuweilen gar
das Finden eines neuen Blick-
winkels – gleichsam eine et-
was grössere Distanz zu den
mitgebrachten Sorgen. So
liegt für manche neben den
Spuren im Schnee auch noch
ein Stücklein Lebenshilfe, das
sie neben dem erlebnisrei-
chen sportlichen Geschehen
dankbar mit nach Hause neh-
men. Schon aus diesem Grunde
bin ich auch in Zukunft
gerne wieder mit dabei.

*Samuel Veraguth,
3067 Boll-Vechigen BE*

Grossmutter auf acht Rädern

*Inline-Skating bei
Pro Senectute,
ALTER&Zukunft 2/97*

Ganz toll! Wie habe ich mich
über Ihren interessanten Be-
richt vom ersten Inline-Ska-
ting-Kurs gefreut. Machen Sie
weiter so! Würden Sie mir bit-
te die nächsten Daten von
neuen Inline-Skating-Kursen
mitteilen?

Marlyse Rufener, Zürich

Sie haben nach Meinungen
gefragt, hier meine: Ich habe
nichts dagegen mit jüngeren
oder älteren Leuten Sport zu
treiben. Allerdings sollten Sie
klare Anforderungsprofile er-
stellen, damit ich weiss, ob
ich mir den Kurs zutrauen
kann oder nicht. Wo die
Grenze zu «Senectute» liegt,
hängt sehr von der Sportart
ab. Trotzdem bin ich dafür,
dass Sie ein bestimmtes, viel-
leicht variables Alterssegment
ansprechen, sonst sollten Sie
grad mit Pro Juventute fusio-
nieren. Schade wäre es auch,
wenn Sie die traditionellen
Sportarten ganz aufgeben
würden, jedenfalls solange Sie
Leute finden, die mitmachen.

J. Köhler

Meine Frau und ich haben vor
2 Jahren, d. h. mit 70 Jahren,
angefangen mit Inline-Skating
und haben grossen Spass dar-
an. Vor ca. 3 bis 4 Jahren ha-
be ich selbst gedacht, dass das
kein Sport für die Alten wäre,
aber ich habe mich eines Bes-
seren belehren lassen. In der
Umgebung von Zürich haben
wir genügend gute und geeig-
nete Velowege. Ganz gut ist
auch die Linthebene und dort
gibt es auch eine gute Inline-
Schule von Kurt Schaad.

Sicher wird sich der Sportbe-
trieb für die Alten auch den
neuen Trends anpassen und
die Pro Senectute muss sich
auch hier anpassen. Eines ist
aber auch zu beachten, dass
die Alten auch in mehrere Al-
tersgruppen zu unterteilen
sind.

W. Mathys, Zürich

Einerseits geben Sie die Ant-
wort auf Ihre Frage selbst,
nämlich «Schuster, bleib bei
deinem Leisten». Andererseits
sehe ich nicht recht ein, wie-
so Pro Senectute nun auch
schon so junge Menschen an-
spricht und ältere indirekt
(oder eigentlich durch Ihren
Artikel recht direkt) dazu ani-
miert, Inline-Skating zu prak-
tizieren. Ich denke, dass dies
keine gute Entwicklung ist;
ich könnte mir auch vorstel-
len, dass Menschen, die nicht
«normal alt werden» wollen
und deren Ansicht es ist, im-
mer auch das Neueste mitma-
chen zu wollen bzw. zu müs-
sen dann (halt doch altersbe-
dingt) Unfälle erleiden, die
wiederum durch die Kran-
kenkassen zu berappen sein
würden. ... keine erfreulichen
Aussichten!

Mit anderen Worten: nichts
gegen «normale», dem Alter
und Gesundheitszustand der
Menschen angepassten Akti-
vitäten – (es muss ja auch
nicht unbedingt Tennis mit
den bekannten möglichen
Folgen sein).

*Marion Roggmann,
Zürich*

Nun noch Bemerkungen zur Leserumfrage wegen Inline-Skating ab 45.

1. Im Seniorentreff kennen wir keine untere Altersgrenze. Es kann kommen, wer sich unter Senioren wohl fühlt und so haben wir auch Frauen um das 45. Altersjahr herum. Aber wir organisieren für Senioren d. h. für Leute die tagsüber Zeit haben. Die Abendstunden in den Anlagen sollen den Berufstätigen reserviert bleiben.

2. Ob die Zukunft in Bezug auf Altersgrenzen Änderungen bringt, kann ich nicht sagen. Inline-Skating ist eine Disziplin, die, um sie im Alter frei und locker auszuführen, in jungen Jahren begonnen werden muss. Warum nicht im Säuliamt etwas für das ganze Dorf oder die Region für alle Altersklassen aufziehen? zuerst Einführungskurse und dann Gruppenbildung, die Älteren werden sich bald leistungsmässig separieren. Urs Gehrig hat etwas ähnliches mit Walking in Uster aufgezogen. Wir haben im Senioren-Skiwandern eine Skatinggruppe aufgezogen. Die Lösung ist nicht ganz ideal, da die Skater schnell laufen, wir ändern aber wandern.

3. Meine persönliche Ansicht: Das anschliessende Zusammensein ist ebenso wichtig wie der Sport selbst. Sind die Senioren unter sich, so werden Gott und die Welt diskutiert, aber immer aus der Sicht des Alters. Sind die Generationen gemischt, so geht dieser Teil verloren. Der Lauftreff in Langnau am Albis ist dafür ein Beispiel. Es erscheinen 200 bis 300 aller Generationen gemischt, davon etwa 50 Senioren. Aber es hat sich keine Senioren-Sportgemeinschaft gebildet. Für mich ein Manko. Es geht im Grunde genommen nicht um Altersgrenzen, sondern um die Zielsetzung im Seniorensport.

*Dr. Carl Schneiter,
alt Hochschulsportlehrer,
Zürich*

Als eine der Teilnehmerinnen dieses Kurses in Obfelden kann ich bestätigen, dass diese Sportart auch für Personen über 50 Jahre geeignet ist. Trotz aller Euphorie sei zu bedenken, dass Hand-, Ellbogen- und Knieschoner unbedingt notwendig sind. Zusätzlich spielt das Gleichgewicht eine grosse Rolle. Aufgepasst, wer in jungen Jahren nie auf Roll- oder Schlittschuhen gestanden hat, bzw. damit gefahren ist, hat eher Mühe Inline-Skating zu erlernen.

Unter den Kursteilnehmerinnen und -teilnehmern entstand eine gute Kameradschaft. Voller Idealismus haben wir eine lockere Gruppe gebildet. Wir treffen uns regelmässig am Mittwochabend in Obfelden (ausser bei Regen) und bladen unsere 20-25 km auf Velowegen oder verkehrsarmen Strassen. Damit fördern wir die Kameradschaft, stärken unsere Leistungsausdauer und erleben Natur pur.

Mit diesen Zeilen hoffe ich, noch zaghafte Skater motivieren zu können, und gratuliere der Pro Senectute Kanton Zürich für den mutigen Schritt, eine junge Sportart ins Programm aufgenommen zu haben.

PS. Bungee-Jumping überlasse ich gerne der jungen Generation!

Doris Huguenin, Wettswil

Liebe Leserin, lieber Leser

In dieser Rubrik veröffentlicht ALTER&ukunft Briefe an die Redaktion. Leider können wir nicht alle Beiträge veröffentlichen; es hat nicht genügend Platz, um alle Zusendungen, kritischen Bemerkungen und Anregungen zu publizieren. Wir möchten aber trotzdem allen für ihr Engagement zugunsten unseres Magazins ALTER&ukunft ganz herzlich danken.

*Ihre Redaktion
ALTER&ukunft*



Grundlagen für verantwortliches Handeln in Alters- und Pflegeheimen

Unter Leitung von Prof. Dr. Hans-Dieter Schneider, Uni Fribourg, hat eine Gruppe engagierter Heimleiterinnen und Heimleiter allgemeingültige Prinzipien zu ethischem Verhalten in Alters- und Pflegeheimen erarbeitet. Ziel dieser Grundlagen ist es, Bewohner/innen, Angehörige sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den Heimen auf ein ethisches Verhalten aufmerksam zu machen.

Acht Punkte enthält dieses neue Werk mit dem Titel «Grundlagen für verantwortliches Handeln in Alters- und Pflegeheimen»

- Recht auf Würde und Achtung
- Recht auf Selbstbestimmung
- Recht auf Information
- Recht auf Gleichbehandlung
- Recht auf Sicherheit
- Recht auf qualifizierte Dienstleistungen
- Recht auf Wachstum der Persönlichkeit
- Recht auf Ansehen

Dieses neue Werk ist zum Preis von Fr. 10.50 erhältlich beim Verlag des Heimverbandes Schweiz, 8034 Zürich, Tel. vormittags 01/383 47 07.