

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (1988-1989)
Heft: 4

Rubrik: Veranstaltungen

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 05.05.2025

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

Editorial

Gesundheit im Alter



Silvia Schmid

Liebe AKZENT-Leser

Gesundheit ist ein Geschenk Gottes, das die einen als solches dankbar annehmen, die anderen als selbstverständlich betrachten. Überfällt uns eine schwere Krankheit, nehmen wir dies als Schicksalsschlag hin. Zeigen sich Anzeichen von Altersbeschwerden, ist das eben der Lauf der Dinge.

Wir müssen nicht bis ins Mittelalter zurückgehen, um ein solches Gesundheitsverhalten festzustellen. Doch der Fortschritt der Medizin hat einiges verändert. Wir haben gelernt, unser Schicksal in die Hand zu nehmen. Wenn wir es auch nicht alleine lenken können, so sind uns heute doch Möglichkeiten gegeben, unser Leben bewusst zu gestalten, auf eine möglichst lebenslange Gesundheit hinzuwirken.

Das gesteigerte Körperbewusstsein, aber auch das Wissen, dass Gesundheit nicht alleine vom körperlichen Wohlbefinden abhängt, lässt uns vorsichtiger umgehen mit scheinbar Selbstverständlichem, schon immer Dagewesenem. Wir essen nicht mehr einfach, was auf den Tisch kommt. Wir achten auf gesunde Kost in unserem Kochtopf. Der Fitness-Trend ist ohne das neue Körperbewusstsein nicht zu denken. Bewegung und Sport gehören heute für alle Altersklassen zum Alltag.

Aus Amerika, von wo auch die Fitness-Welle zu uns herübergeschwappt ist, erreicht uns die Kunde einer neuen Lebensphilosophie. «Wellness» heisst sie und beinhaltet Ernährung, Bewegung und seelische Ausgeglichenheit. Die Vermittlung von Wellness basiert auf der Teamarbeit von Gesundheitsberatern, Instruktoren, Therapeuten, Diätassistentinnen und Fachärzten. Wird auch Wellness bei uns Fuss fassen? – Ich würde es mir wünschen. Doch, wie ich eingangs gesagt habe, wir haben gelernt, unser Schicksal in die Hand zu nehmen. Beginnen wir doch heute schon, in Wellness zu leben! Nutzen wir die vielen Möglichkeiten für jung und alt! Wenn wir Arthur Schopenhauer recht geben, der sagt: «Neun Zehntel unseres Glücks beruhen allein auf der Gesundheit, mit ihr wird alles zur Quelle des Genusses», dann kann es nur heissen: Tun wir etwas für unsere Gesundheit im Alter!

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen, liebe AKZENT-Leser, bei der Wahl Ihres Wunschprogramms aus unserem grossen AKZENT-Angebot fürs nächste Vierteljahr.

Silvia Schmid

Veranstaltungen

Seniorentreffpunkt St. Johann
Quartiertreffpunkt Davidseck, Davidsbodenstrasse 25

Jeden Mittwoch von 14.30–16.30 Uhr

Dräffunggt Wiasedamm
Wiesendamm 22

Dienstag, Donnerstag und Freitag
jeweils von 13.30–18.00 Uhr

Angebote

Jassen, Gesellschaftsspiele, Handarbeiten mit Anleitung, Basteln, Geburtstagsfeiern, «Käffele» usw.

Unsere speziellen Programme können Sie im Dräffunggt beziehen.

Alterszentrum Weiherweg
Rudolfstrasse 43

Angebote

Kurse, Jassen, Schach, Tanzabende, Konzert usw.

Programme können im Alterszentrum bezogen werden.

Angenehm einnehmbares Gelatinegranulat (Eiweiss-Protein) natürlich organischen Ursprungs. Enthält natürliche Aufbaustoffe unseres Körpers und hat eine ähnliche Zusammensetzung wie unsere Knochen, Knorpelsubstanz und Haut. Schweizer Qualitätsprodukt, hergestellt gemäss Arzneibuch. Fett- und zuckerfrei, enthält keine zusätzlichen Aromen, Farbstoffe, Konservierungsmittel usw. Die aufgenommenen Aminosäuren und Peptide (Proteinbestandteile) helfen in unserem Körper mit, das Gleichgewicht zwischen Aufbau und Abbau proteinreicher Gewebe herzustellen. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke/Drogerie beraten.