

**Zeitschrift:** Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 47 (1990)

**Heft:** 1

**Artikel:** Seniorensport : ein kantonales Modell

**Autor:** Weber, Urs

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993415>

### **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:** 31.01.2025

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

# Seniorenport – ein kantonales Modell

Urs Weber, Projektleiter

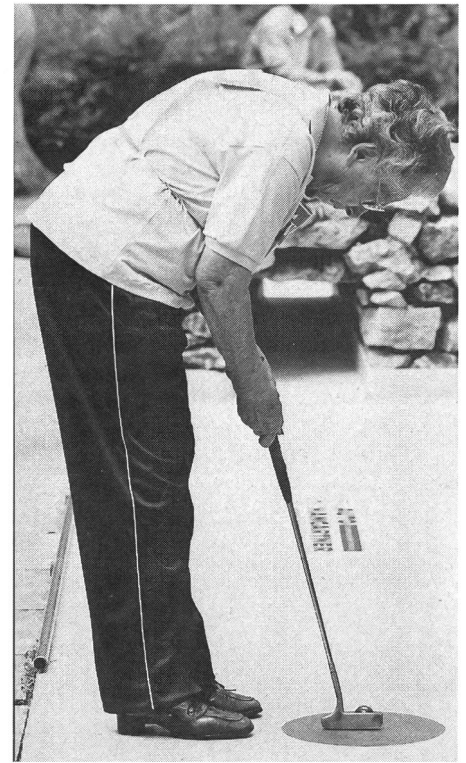
Der Regierungsrat des Kantons Aargau hat den Auftrag erteilt, ein Pilot-Projekt mit dem Titel «Gesundheit und Sport im Alter» im Hinblick auf das Jubiläumsjahr der Eidgenossenschaft zu verwirklichen. In Zusammenarbeit von Erziehungs- und Gesundheitsdepartement wurde eine Projektgruppe bestimmt, in der alle Interessenskreise vertreten sind. Im Mittelpunkt der gedanklichen Auseinandersetzung, die zur Programmgestaltung eines Modells «Seniorenport im Kanton Aargau» führt, muss als zentrales Ziel die Verzögerung der Pflegebedürftigkeit angestrebt werden.

Dies auch im Wissen um die Tatsache, dass Abnützungerscheinungen nicht primär als Folge der Aktivität, sondern der Inaktivität auftreten. Bewegung ist ein integrierender Bestandteil des Lebens.

Die Bewegung ist ein natürlicher Stimulus, auf welchen der Organismus positiv antwortet. Das Mass muss so bestimmt werden, dass ein altersgemäss physiologisch/psychologisches Gleichgewicht entsteht. In diesem Gleichgewicht liegen die positive Lebenseinstellung, die Ausgeglichenheit und die gesunde Lebensqualität begründet. Der Massnahmen-Katalog sieht ein vierstufiges Vorgehen vor.

## Stufe Kanton

- Bildung einer Projektgruppe, in der alle interessierten Kreise vertreten sind
- Erfassen aller bereits bestehenden Möglichkeiten – Aktivitäten
- Leiterpotential
- Infrastruktur (Anlagen usw.)
- Erstellen eines Programms «Modell Aargau» für den Seniorensport
- Wissenschaftliche Begleitung des Programms mit einem vom Gesundheitsdepartement ausgearbeiteten Begleitprogramm. Unterstützung durch Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich.



## Stufe Gemeinde

- Erfassen aller bereits bestehenden Möglichkeiten
- Bildung von Info-Stellen analog «Aarau eusi gsund Stadt» in allen städtischen Gemeinden.
- Optimalere Nutzung der gemeindeeigenen Sportanlagen (inkl. Hallen).
- Förderung der Errichtung von Anlagen für den Breitensport.
- Regionale Koordination (Mithilfe Kanton).
- Seniorensport-Programm in den Bädergemeinden.

## Stufe Sportverbände/Vereine/Klubs

- Erfassen aller bereits bestehenden Möglichkeiten.
- Öffnung für alle Nicht-Mitglieder
- Leiter-Fortbildung respektiv Umschulung für den Seniorensport.
- Animation in Form von praktischen Demonstrationen.

## Stufe Einzelinitiative

- Erfassen aller bereits bestehenden Möglichkeiten.
- Information und Ausbildung von Interessenten.

Der Regierungsrat des Kantons Aargau, sowie die kantonale Projektgruppe hoffen, dass die Verwirklichung dieses Pilotprojektes eine Signalwirkung auslösen wird. Die daraus resultierenden praktischen Erfahrungen sollen den anderen Kantonen zugänglich gemacht werden. ■

