Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2008)
Heft: 3

Rubrik: Wir sind für Sie da

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: 15.07.2025

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

Bewusste Gesundheitsvorsorge als integrierter Bestandteil der Bildung

Bewegung bringt Lebensfreude!

Für immer mehr ältere Menschen sind Sport und Bewegung genauso selbstverständlich wie Sprachkurse. Dass Bewegung und Sport auch die Lust am Leben steigern, ist fast schon ein angenehmer Nebeneffekt.

Paula Lanfranconi

Es war ziemlich dunkel im Treppenhaus. Und da passierte es: Er übersah die letzte Treppenstufe. Trat ins Leere, einen unendlich langen Sekundenbruchteil lang. Dann breitete er die Arme aus, reflexartig und fing seinen Körper auf. Passiert war ihm nichts.

Rudolf Dubs, 86, pensionierter Arzt und Sportmediziner der ersten Stunde, erlebte am eigenen Leib, was jedes Jahr rund 80'000 älteren Menschen in unserem Land zustösst. Doch im Gegensatz zu Dubs erleiden die meisten Sturzopfer schwere Knochenbrüche. Rudolf Dubs hatte aber nicht einfach nur Glück: Er konnte buchstäblich die Früchte seiner lebenslangen sportlichen Aktivität einheimsen.

Auch jetzt, mit 86, absolviert er täglich ein einstündiges Fitnesstraining: Zuerst 30 Minuten auf dem Ruderapparat und dann weitere 30 Minuten Treten auf dem Hometrainer gegen leichten Widerstand. Bis zum 80. Geburtstag gehörte noch ein täglicher Waldlauf zum Programm. «Ohne dieses lebenslange Training», sagt Dubs, «gäbe es mich nicht mehr.»

Mit Hilfe von Metallstöcken fit und gesund

Natürlich ist Sportcrack Rudolf Dubs ein Extrembeispiel. Doch dass ihnen Bewegung und Sport gut tun, realisieren immer mehr Menschen in unserem Land. In der neuesten Befragung des Bundesamtes für Sport Baspo gaben zwei von drei Befragten an, sie betätigten sich mindestens einmal pro Woche sportlich. Das sind 200'000 Personen mehr als vor acht Jahren.

Darunter sind auch immer mehr ältere Menschen. Vor allem die Frauen holen mächtig auf: Während die 15- bis 24-jährigen Männer noch deutlich mehr Sport treiben, überholen die Frauen zwischen 35 und 54 Jahren die gleichaltrigen Männer mit ihren sportlichen Aktivitäten.

Zu verdanken ist dieser Quantensprung hauptsächlich dem Nordic-Walking-Boom.

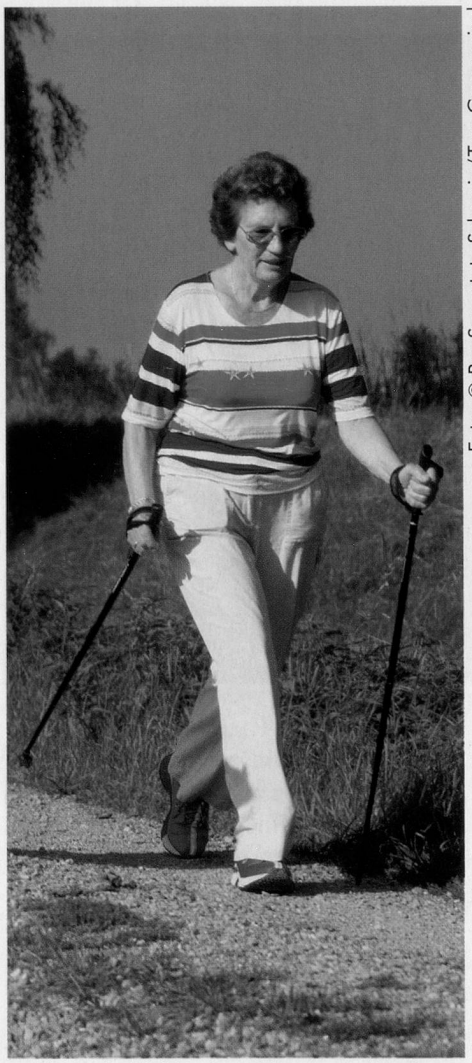


Foto: © Pro Senectute Schweiz/Tres Camenzind

Dank Nordic-Walking-Boom immer weniger Bewegungsmuffel.

Diese Metallstöcke, glaubt Lorenz Ursprung, Chef Sportförderung beim Baspo, geben vielen Frauen zwischen 45 und 55 Jahren eine Legitimation, sich allein oder in einer Gruppe mit Gleichgesinnten zu bewegen und gelenkschonend etwas für die Gesundheit zu tun.

Männer hingegen tun sich schwer mit diesen Stöcken. Denn Männer streben auch im Alter nach sportlichen Bestleistungen. Weil dieser Wettlauf aber nicht zu gewinnen ist, machen sich viele selber zu Verlierern. This Fehrlin, ehemaliger Leiter des Pro-Senectute-Sportangebotes, bringt den kleinen Unterschied zwischen den Geschlechtern so auf den Punkt: Wenn seine Leistung für einen Mann nicht mehr stimmt, stellt er sein Rennvelo in die Ecke. Frauen hingegen schaffen sich ein Elektrobike an und lassen sich mit technischer Hilfe den Berg hinaufhieven.

Frauen haben es dank ihrer pragmatischeren Haltung also leichter. Denn in der zweiten Lebenshälfte und im Alter geht es vor allem darum, den Körper möglichst lange beweglich zu erhalten. Und damit auch die Lebensfreude. Aber wann beginnt das Alter? Fängt es mit 45 an? Ab 55 plus? Oder doch erst nach der Pensionierung?

Längere Sportbiografien

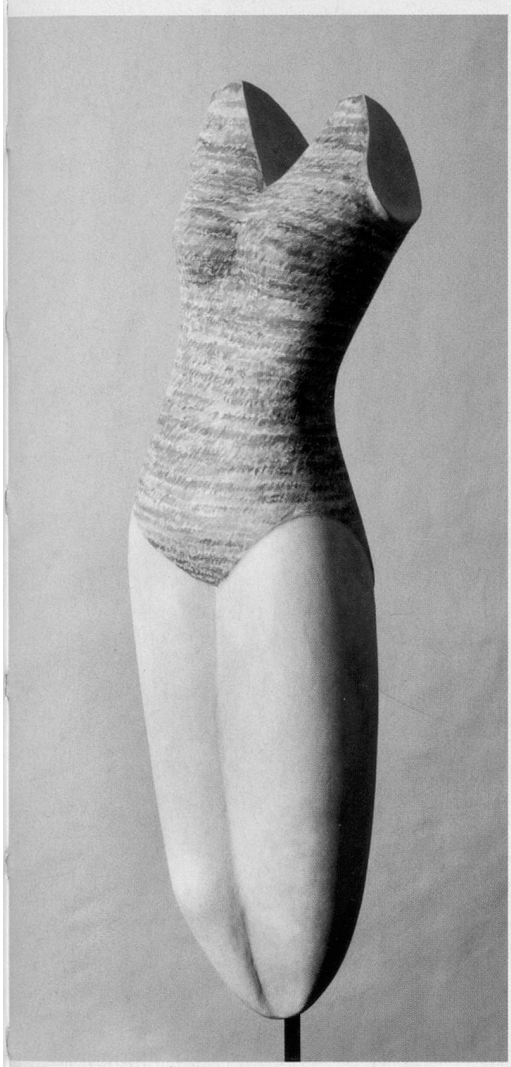
Das Baspo ist von solchen Kategorisierungen abgekommen. Man will die Leute sozusagen gleitend abholen und hat den Begriff Seniorensport gar aus dem Vokabular gestrichen: In Zukunft bildet das Baspo nur noch Experten für Jugend- beziehungsweise Erwachsenensport aus – auch, weil die Sportanbieter befürchten, der Begriff Seniorensport könnte fitte Babyboomer abschrecken.

Denn heute, wo viele junge Alte eine längere Sportbiografie mitbringen, spielt das chronologische Alter für die körperliche Kondition eine immer untergeordnetere Rolle. So ist ein trainierter 65-Jähriger oft fitter als ein 45-jähriger Bewegungsmuffel – eine Kategorie, zu der sich über alle Altersgrenzen hinweg immer noch jeder Vierte in diesem Land bekennt.

Solche Bewegungsmuffel sollte es künftig immer weniger geben. Nach dem Willen des Bundesrates sollen bald schon die Fünfjährigen in staatlich geförderten Sportkursen spielerisch lernen, dass Bewegung genauso selbstverständlich zum Leben gehört wie lernen und arbeiten.

An Bewegungsangeboten im Erwachsenenalter fehle es nicht, sagt Baspo-Mann Lorenz Ursprung: Rund 22'500 Sportvereine gibt es in der Schweiz, dazu Bewegungskurse für Alle wie «Allez hop»; da wird gewalkt, gerannt und Wassergym-

nastik betrieben. Und sogar am Computer kann man fit werden. Zum Beispiel mit Active-online.ch, einem persönlichen Motivationsprogramm für mehr Bewegung im Alltag.
Auch Firmen können viel tun in Sachen Gesundheitsmanagement. Ein guter Ansatz sei die Mitmachaktion bike to work, findet This Fehrlin. «Besonders jetzt, wo der Run auf ältere Arbeitnehmer beginnt,



Künstlerin: Betty Kuhn

Für Sport und Bewegung ist es nie zu spät.

sollte es für Firmen interessant sein, mit Fitnessanbietern zusammenzuarbeiten, damit die Leute während der Arbeitszeit etwas für ihre Gesundheit tun können.»

Teil einer Gemeinschaft sein

Marktführerin in Sachen Sport und Bewegung für Menschen ab 60 ist Pro Senectute. Über 64'000 Personen nutzen jedes Jahr diese spezialisierten Angebote, Tendenz steigend. Allein im Kanton Zürich reicht das Angebot von Kursen zur Alexander-Technik über Nordic Walking und Orientalischen Tanz bis hin zu Yoga.
«Sehr wichtig in unseren Kursen ist der soziale Aspekt», sagt Charlotte Fritz, Leiterin Fachstellen bei Pro Senectute Schweiz. Seit Jahren führen denn auch gesamtschweizerisch Wandern und Nordic Walking die Hitliste an: Neue Leute kennenlernen, gemeinsam etwas erleben. Sich aber auch darauf verlassen können, dass die Touren von Fachleuten geführt werden, die auch eine einfachere Wegvariante kennen, die man, ohne ausgeschlossen zu werden, absolvieren kann. Und wichtig ist auch der Glücksmoment am Ende der Tour: Man hat es geschafft, sitzt nun gemeinsam beim Kaffee und weiss: Nächste Woche sieht man sich wieder. «Das», sagt Charlotte Fritz, «verankert die Bewegung nachhaltig im Alltag und verhilft zu Lebensfreude.»
In welche Richtung wird sich das PS-Kursangebot mit Blick auf die Babyboomer-Generation verändern? Charlotte Fritz sagt, man berücksichtige bei der Kurskonzeption laufend die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse: Bei Handykursen oder Gedächtnistrainings zum Beispiel würden auch Bewegungselemente eingebaut, weil man weiss, dass das Gelernte im Gehirn so besser verankert wird. Auch Gesundheitsförderung und Prävention stünden im Vordergrund.

Sich nicht aus dem Gleichgewicht bringen lassen

Das grösste Problem alter Menschen ist das Sturzrisiko. Im Alter, weiss der 86-jährige Sportmediziner Rudolf Dubs aus eigener Erfahrung, verschlechtert sich das Gleichgewichtsgefühl, man sieht nicht mehr so gut, und die Kraft in der Bein- und Armmuskulatur nimmt rapide ab.
Rudolf Dubs schwört auf Ruderapparat und Hometrainer. Die Kräftigung der Arme, betont er, sei ebenso wichtig wie jene der Beinmuskulatur. Er liefert auch gleich «einen einfachen Test», wie man herausfinden könne, wann Arm- und Schultermuskulatur genügend kräftig seien: «Man setze sich auf eine Tischkante, Beine frei beweglich. Nun ergreifen die Hände die Tischkante und stemmen den Körper nach oben. Gelingt dies mehrmals hintereinander spielend, sind die Arme genügend kräftig entwickelt.»
Wers etwas leichter angehen möchte, findet bei Pro Senectute unter dem Stichwort Balance-Kurse kostengünstige Kurse in Gleichgewichtstraining und Sturzprophylaxe. Speziell geschulte Fachpersonen zeigen den Teilnehmenden, wie sie im spielerischen Training die Muskulatur verbessern und ihre Gleichgewichtsfähigkeit trainieren können. In den Kantonen Zürich und Bern sollen Kurse zur Sturzprävention ab Herbst 2008 zusammen mit der Krankenkasse Helsana speziell gefördert werden.
Für Sport und Bewegung ist es nie zu spät. Neu- und Wiedereinsteiger sollten jedoch, besonders im Alter, ihre Risikofaktoren ärztlich abklären lassen. Dann steht der Bewegungsfreude nichts mehr im Weg. Und wie gesagt: Zusammen mit Gleichgesinnten machts noch mehr Spass.

Pensioniert – wir brauchen Sie!

Sie verfügen über freie Zeit, besitzen Lebenserfahrung und haben gute Kenntnisse im kaufmännisch-administrativen Bereich.

Der **Treuhanddienst** von Pro Senectute Kanton Zürich sucht Freiwillige, die, ältere Seniorinnen und Senioren administrativ unterstützen. Wir bieten Ihnen:

- Individuelles Eignungsgespräch
- Einführungskurs
- Professionelle Begleitung durch eine Sozialarbeiterin
- Regelmässigen Erfahrungsaustausch
- Weiterbildungsangebote
- Entschädigung für Spesen

Weitere Auskünfte erteilen die Dienstleistungscenter Oberland und Stadt Zürich. (Adressen auf Seite2)

PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH

Mehr als 80'000 Jahre Lebenserfahrung im Zürcher Kongresshaus

Ein Geburtstagsfest für 1928 Geborene

Jedes Jahr lädt Pro Senectute Kanton Zürich alle Stadtzürcherinnen und Stadtzürcher, die in diesem Jahr 80 Jahre alt werden, zum Feiern ins Kongresshaus ein. Der Anlass, der mit der Unterstützung von Sponsoren und zahlreichen Freiwilligen durchgeführt wird, fand Anfang Juni bereits zum 29. Mal statt.

Fotos: Ursula Markus

(beo.) Hunderte von Geburtstagsgästen versammelten sich in freudiger Erwartung bereits lange vor dem Beginn der Veranstaltung im Foyer des Kongresshauses. Zu Klängen des Seniorenorchesters wurde gewippt oder gar getanzt. Die Fotoecke fand begeisterten Zuspruch – lange Warteschlangen bildeten sich bei den vier speziell hergerichteten «Fotostudios».

Und all diese Menschen sollen 1928 geboren worden sein? Eindrücklich jedes Mal, die Vielfalt von Individuen zu sehen, die alle bereits ein 80-jähriges Leben hinter sich haben. Schön wäre, ihren Lebensgeschichten zu lauschen, von freud- und leidvollen Zeiten zu vernehmen und sich zu vergegenwärtigen, in welcher Epoche diese Menschen gelebt haben. Diesmal durften sie jedoch einfach Gäste sein und geniessen.

Das Programm war vielseitig und beinhaltete neben Musik aus den 40er- und 60er-Jahren Gespräche mit der Kabarettistin Margrit Läubli und dem Bischof Peter Henrici, welche beide dieses Jahr bereits 80 geworden sind. Durch den Nachmittag führte wiederum die Autorin, Publizistin und ehemalige Fernseh-Moderatorin Klara Obermüller. Stadtpräsident Elmar Ledergerber wandte sich ebenfalls mit einer Grussbotschaft an die Jubilarinnen und Jubilare. Um sich ein wenig in die Zeit und das Leben von 1928 hinein versetzen zu können, berichtete er darüber, was Gegenstände des täglichen Bedarfs damals kosteten.

Ein herzliches Dankeschön an dieser Stelle den unzähligen Helferinnen und Helfern, die auch in diesem Jahr durch ihren tatkräftigen Einsatz zum Gelingen des Festes beitrugen.

Herzliche Gratulation zum 80. Geburtstag!

Weitere Bilder finden Sie auf der Seite 21.

Eintrittskarte
2008, im Kongresshaus, Zürich.
PRO SENECTUTE

Hotel Jakobsbad

das Kurhaus
für aktive Senioren und für individuelle Betreuung und Pflege

Zeitlose Augenblicke im Appenzellerland

In würziger Voralpenluft entspannen, neue Kraft tanken und den Zauber der Natur erleben.

Für Ihr Wohlbefinden, Ihre Gesundheit und Mobilität:

- ♥ nach Krankheit oder nach Spitalaufenthalt
- ♥ als Uebergangslösung vor Eintritt in ein Alters- oder Pflegeheim
- ♥ bei Abwesenheit betreuender Angehöriger
- ♥ als Dauergast mit individuellen Ansprüchen
- ♥ Therapieangebote im Haus, persönliche Betreuung und Pflege durch die Gastgeberinnen und Pflegefachfrauen Alexandra Raess und Jolanda Hammel

Erleben Sie mit der *Appenzeller Ferienkarte* eine Fülle von *Gratisleistungen*: Schienen- und Bergbahnen Museen, Hallen- und Freibad, Sauna und Moorbad.

HOTEL JAKOBSBAD
9108 Gonten/Jakobsbad
Telefon 071 794 12 33 Telefax 071 794 14 45
www.hotel-jakobsbad.ch info@hotel-jakobsbad.ch

MITGLIED SCHWEIZER KURHÄUSER
QUALITÄTS-GÜTESIEGEL SCHWEIZ TOURISMUS
Appenzellerland. Vom Bodensee bis zum Säntis.

Mein Tipp für Erholung, Rehabilitation und Betreuung:

Annahof Aegeri

über der Nebelgrenze (750 m ü. M.)
Rufen Sie an: 041 754 64 00 www.annahof.ch

volks hochschule des kantons zürich

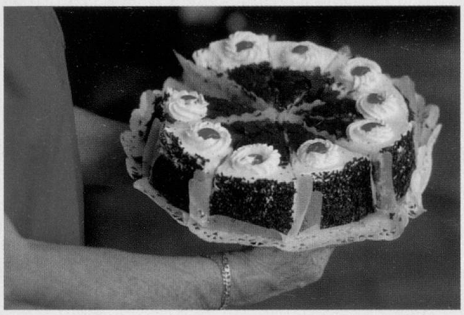
kurse
ab 20. okt. 08

Psychologie	Lebensentwürfe - Lebenskonzepte
	Bindung - Beziehung
	Zu viel Sensibilität?
	Wege der Selbsthilfe
	Glücklich sein ist lernbar
	Für mich sollt's rote Rosen regnen
	Weise Frauen im Märchen
Medizin	Herz - Zentrum des Menschen?
	Gehirn und Sprache
	Allergien und Umwelteinflüsse
	Haltungskontrolle - Sturzprävention
Körperbewusstsein	Polarity Yoga
	Qigong
	Feldenkrais
	Loslassen - Entspannen - Geniessen
	Kopf und Bauch im Dialog
	Haltungsschulung
	Gymnastik / Rückengymnastik
Philosophie, Religion	Das Böse
	Leben nach dem Tod?
	Die Evolution des Göttlichen
	Einführung in die Philosophie
	Simone Weil - das Vermächtnis
	Ethik: Suche nach dem guten Leben
Sprachkurse für Sen.	Englisch; Italienisch
	Französisch; Spanisch

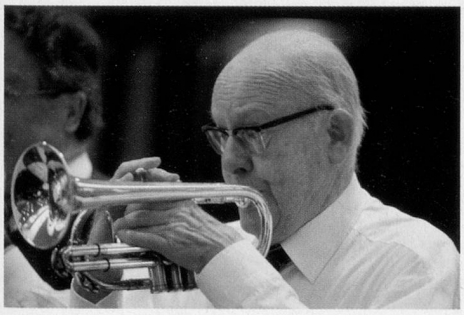
und vieles mehr...

Programm 044 205 84 84
www.vhszh.ch

Fotos: Ursula Markus



Die traditionelle Geburtstagstorte versüsste den Anlass, und in aufgeräumter Stimmung wurde an diesem denkwürdigen Anlass gefeiert. «Es hat mir sehr gefallen, ich habe den Nachmittag in vollen Zügen genossen», kommentierte ein Geburtstagsgast nach dem Fest strahlend.



Postenlauf im Bülacher Wald

Spass inbegriffen

140 Personen aus dem ganzen Zürcher Unterland sind gekommen, um am Postenlauf der Pro Senectute Kanton Zürich des Dienstleistungscenters Unterland/Furttal teilzunehmen.

(beo) «Die fünfmonatige Vorbereitungszeit hat sich gelohnt, es hat alles tipptopp geklappt und war einfach genial», freut sich Gertrud Gubler, Sportverantwortliche und treibende Kraft hinter dem Anlass. Dass die Veranstaltung vom 18. Juni ein so grosser Erfolg war, ist auch dem grossen Engagement und der tatkräftigen Unterstützung von diversen Sportleiterinnen zu verdanken.

Bei wunderbarem Wetter stachen die Beteiligten vom Schulhaus Wisacher in Hochfelden aus in den Wald, in Erwartung der neun Posten.

Bald waren die Neugierde und Begeisterung unter den Teilnehmenden so gross, dass sie förmlich zum nächsten Posten rannten, um zu erfahren, welche Geschicklichkeit dort gefordert sei. «Die Postenläufer/innen haben viel Freude gehabt und einen grossen Ehrgeiz entwickelt – es war eine lustige Bande», resümiert Gubler. «Es wurde viel gelacht, darüber gewitzelt, was gelungen oder eben misslungen war.»

Wer sich bis dahin nicht kannte, schickte sich schnell an, mit den anderen Gruppenmitgliedern ins Gespräch zu kommen und sich als Team zu bewähren. Auch ein gutes Mass an Spiel- und Wettbewerbsgeist kam auf: Wer kann wohl die meisten Nägel in den Baumstamm hämmern, das höchste Holzbiigeli aufschichten, wer kennt die Namen der Bäume?

«Es war ein geselliges Beisammensein», sagt Gertrud Gubler, «der Anlass bot eine gute Gelegenheit, neue Kontakte zu knüpfen oder Leute mit ähnlichen Interessen kennenzulernen. Die Gruppen waren zusammengewürfelt, und es gab zum Teil auch ein freudiges Wiedersehen mit Menschen, mit denen man vor Jahren einmal verbunden war.»

Fotos: Marcel Iten

Im Eilschritt voran – was für Aufgaben sind wohl am nächsten Posten zu lösen?

Eva Haupt neue Leiterin Fachstelle für Freiwilligenarbeit

Die Fachstelle für Freiwilligenarbeit bei Pro Senectute Kanton Zürich wurde im Frühjahr 2006 gegründet. Seit dem 1. Mai 2008 ist Eva Haupt als Ressortverantwortliche für Freiwilligenarbeit und -bildung, für den Treuhanddienst, die Rentenverwaltung und den Besuchsdienst tätig.

Eva Haupt ist diplomierte Sozialarbeiterin und hat ein Nachdiplomstudium in Management in Non-Profit-Organisationen an der Fachhochschule für Wirtschaft und Soziales in Olten absolviert. Zudem hat sie als ausgebildete Mediatorin in der Mieter- und Konfliktberatung wertvolle Erfahrungen gesammelt.
In den Jahren 1996 bis 2001 hat Haupt schon einmal für Pro Senectute Kanton Zürich gearbeitet. Sie war als Projekt- und Organisationsberaterin in der damaligen Zweigstelle in Schlieren tätig. In den letzten sechseinhalb Jahren arbeitete sie für die Allgemeine Baugenossenschaft Zürich ABZ im Bereich Wohnen, Konfliktberatung, Budgetberatungen und Triage.
Eva Haupt war immer schon neben ihrer Familien- und Berufsarbeit als Freiwillige in unterschiedlichen Bereichen tätig. Sie ist sehr motiviert, für die öffentliche Anerkennung und Wertschätzung der Freiwilligenarbeit mit und für den älteren Menschen beizutragen.

Foto: Ursula Markus

Eva Haupt ist mit der Arbeit bei Pro Senectute Kanton Zürich vertraut und kennt die Anliegen von Freiwilligen.

Eva Haupt ist erreichbar unter Telefon 058 451 51 08 oder per E-Mail unter eva.haupt@zh.pro-senectute.ch

ANZEIGEN

Mobilität hat einen Namen . . .

HERAG

Preiswerte Lösungen für jede Treppe. Fachkundige Ausführung

HERAG AG
Treppenlifte
Tramstrasse 46
8707 Uetikon am See

www.herag.ch
info@herag.ch
044 920 05 02
044 920 05 04

Senden Sie mir bitte Unterlagen über . . .

Name
Strasse
PLZ/Ort
Telefon

☐ Treppensitzlift
☐ Plattformlift
☐ Hebebühne
☐ Innenbereich
☐ Aussenbereich

Tessin: 091 972 36 28 I Westschweiz: 079 219 20 78

Computeria-Treffs

Im Einzugsgebiet unseres Dienstleistungscenters Zimmerberg sind in den letzten Monaten drei neue Computeria-Treffs eröffnet worden, und zwar in Rüschlikon, Thalwil und Samstagern.

Wenn Wörter wie Internet, Mail, Homepage, Word usw. für Sie Fremdwörter sind und Sie mehr darüber erfahren möchten, dann sind Sie bei uns herzlich willkommen. Computeria-Treffs bieten die Möglichkeit, sich gemeinsam mit andern oder allein mit diesen Begriffen und dem, was dahintersteckt, vertraut zu machen. Kompetente freiwillige Betreuerinnen und Betreuer stehen bei Fragen zur Verfügung. Sie zeigen Ihnen, was Computer sind und welchen Nutzen sie bringen können – in ungezwungener Atmosphäre und mit der Möglichkeit, Kaffee zu trinken und sich auszutauschen.

Offener Treff
Samstagern, Hügsamstrasse 1,
jeden Dienstag von 9 bis 12 Uhr
Thalwil, Tischenloostrasse 55,
jeden Mittwoch von 14 bis 17 Uhr
Rüschlikon, Bahnhofstrasse 39
jeden Dienstag von 9 bis 11.30 Uhr.
Weitere Auskünfte erteilt das Dienstleistungscenter Zimmerberg,
Telefon 058 451 52 20.