

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2015)  
**Heft:** 2

**Rubrik:** Tipps zum Thema

### **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:** 22.01.2025

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



## TIPPS ZUM THEMA

Ausgewählt von der Pro Senectute Bibliothek

## //BÜCHER

- > **Pilates 50 plus – Das Übungsbuch für Späteinsteiger.**  
Alan Herdman, Gill Paul. München: Bassermann, 2015



Achtzig Jahre sind es her, seit Joseph H. Pilates sein erstes Trainingsstudio in New York eröffnet hat. Mittlerweile findet die Pilates-Methode, die eine ausgeklügelte Mixtur aus Körperbeherrschung, Tiefenatmung und Entspannung ist, weltweit Anerkennung. In diesem Buch richtet sich die sanfte Trainingsmethode an die besonderen Bedürfnisse der Zielgruppe 50 plus. Im Fokus stehen exakte und bedarfsgerechte Übungen, die auf die spezifischen Gesundheitsprobleme der «Best Ager» abgestimmt sind.

- > **Entspanntes Gärtnern für Senioren – Wie man sich im Alter sein grünes Paradies erhält.** Patty Cassidy. Stuttgart: Ulmer, 2012



Wenn wir älter werden, dann mangelt es manchmal an der nötigen Energie und den körperlichen Möglichkeiten. Ein Garten ist dann der beste Jungbrunnen – ein magischer Ort, der uns im Herzen jung und körperlich fit hält und uns an die frische Luft treibt. Egal ob Sie nur im Kleinen auf der Fensterbank oder im grossen Garten werkeln – allein das Gärtnern wird Ihren Geist erfrischen und für gute Laune sorgen. Dieses Buch zeigt, wie einfach es auch für ältere Menschen ist, den eigenen Garten weiterhin zu pflegen und die notwendigen Arbeiten beherzt anzupacken. Mit unzähligen wertvollen und praktischen Ratschlägen, Projekten, Schritt-für-Schritt-Sequenzen und über 900 Fotos spricht dieses Buch sowohl aktive Gärtner im Vorruhestand als auch Senioren mit grösseren körperlichen Einschränkungen besonders an.

- > **Reif für die Bühne – Neue Stücke für Seniorentheater Band 2.** Institut für Bildung und Kultur e.V. (Hrsg.); München: Kopaed, 2013



Auf den Brettern, die die Welt bedeuten, bewegen sich immer mehr ältere Menschen. Was ihnen oft fehlt, sind geeignete Theatertexte, die auf die speziellen Bedürfnisse dieser Amateurtheaterensembles zugeschnitten sind. Um diesen Mangel zu begegnen und das Repertoire der Gruppe mit zeitgemässen Textvorlagen zu bereichern, entstand der Wettbewerb «Reif für die Bühne». Drei der eingereichten Stücke wurden in diese Anthologie aufgenommen. Es sind unterschiedliche Texte, die grösseren und kleineren Ensembles von theaterbegeisterten Älteren Spielräume geben. Sie drehen sich um die persönliche und die historische Geschichte, um Sehnsüchte und die Suche nach Glück und Erfüllung.

- > **Wollrausch – das MyOma-Strickbuch: Modelle im original MyOma-Design.** Verena Röthlingshöfer, Jörg Röthlingshöfer. Stuttgart: Frechverlag, 2013



Alles begann mit der Überzeugung, dass Omas noch lange nicht zum alten Eisen gehören. So gründeten Verena und Jörg Röthlingshöfer das Label «MyOma», um älteren Menschen eine sinnvolle Aufgabe zu geben. 25 Omas und Opa Klaus stricken von Hand die exklusiven Accessoires der MyOma-Kollektion. Dabei wird natürlich viel gelacht, selbst gebackener Kuchen gegessen – und ganz nebenbei die Rente aufge bessert.

## //FILME

- > **Herbstgold. Dokumentarfilm von Jan Tenhaven.**  
Good! Movies, 2010



Frei nach dem Motto «Kopfstand statt Ruhestand» wollen Ilse, Alfred, Jiří, Herbert und Gabre auch über 80-jährig noch hoch hinaus. Alfred, der 100-jährige Diskuswerfer aus Wien, Jiří, der 82-jährige Hochspringer aus Tschechien, Ilse, die 85-jährige Kugelstosserin aus Kiel, der 93-jährige Herbert aus Stockholm und Gabre aus Italien – als Lebensmittelpunkt verbindet sie alle der Sport. Beim Hochsprung, Diskuswerfen und Kugelstossen laufen sie zur Hochform auf und fürchten weder Tod noch Teufel bei dem Versuch, das Siegertreppchen zu erklimmen! Der Dokumentarfilm «Herbstgold» erzählt von der Erfüllung eines Traums. Der Regisseur zeigt den etwas trotzi gen, ehrgeizigen, manchmal aber auch humorvollen Wettlauf der Senioren gegen die Zeit. Eine Hommage an das Leben und das Alter.

- > **Die mit dem Bauch tanzen. Dokumentarfilm von Carolin Genreith.** München: Zorro Medien, 2014



Carolins Mutter und ihre Freundinnen legen einmal in der Woche ohne Hemmungen ihre Kleider ab, ziehen sich bunte Kostüme an und werden wild. Sie lassen ihre Hüften kreisen und die Bäuche rollen, sehen dabei wunderschön aus – und strotzen zudem auch noch vor Selbstbewusstsein! Und das in einem Alter, in dem andere Frauen sich Nordic-Walking-Stöcke und Bauchwegstrumpfhosen kaufen. Die Regisseurin, erst irritiert, dann zunehmend fasziniert, nähert sich als neurotische Vertreterin ihrer Generation der eigenen Mutter und zwei ihrer Freundinnen in persönlichen Porträts an und lernt dabei ganz unterschiedliche Lebensmodelle kennen: Marita, die die Bauchtanzgruppe vor zwei Jahrzehnten gründete, ist schon seit 37 Jahren – tatsächlich glücklich – verheiratet.