# Impressum

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft**

Band (Jahr): **- (1986)**

Heft 1

PDF erstellt am: **24.05.2024**

**Nutzungsbedingungen**

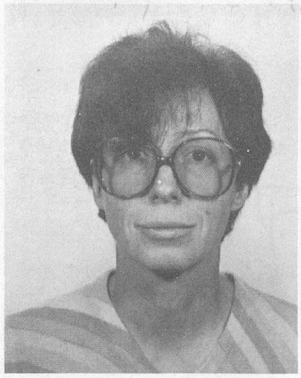
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

**Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

**http://www.e-periodica.ch**



# Sport und Gesundheit

Liebe AKZENT-Leser

Dass gerade «Sport und Gesundheit» zum Thema der ersten Ausgabe unserer neuen Zeitschrift gewählt wurde, ist irgendwie symptomatisch: nicht für AKZENT, sondern eben für das Thema. Es hat heute unbestrittenermassen eine beherrschende Position im öffentlichen Bewusstsein inne.
Um das zu verdeutlichen, bitte ich Sie, folgende Fragen zu beantworten: Hätten Sie sich vor fünfzehn Jahren vorstellen können, dass

- siebzigjährige Frauen und Männer Marathon laufen?
- ganze Familien anstatt auf den Sonntagsspaziergang zum Vita-Parcours gehen?
- in Pärken und Grünanlagen, wo einst Liebespaare sich Zärtliches ins Ohr geflüstert haben, heute vornehmlich das stossende Keuchen schwitzender Jogger zu vernehmen ist?

Ich auch nicht. Kürzlich habe ich vernommen, dass sogar unser neuer Opernstern Eva Lind als Lucia di Lammermoor nicht nur singen, sondern derweil auch noch ständig steile Wendeltreppen hinauf- und hinterhetzen muss. Wie die Callas seinerzeit mit einem Regisseur, der ihr solches zugemutet hätte, verfahren wäre, wage ich mir nicht vorzustellen...
Nun, im Ernst. Was früher ausschliesslich elitäre Zurschaustellung körperlicher Höchstleistung war, ist heute ebenso ein wichtiger Aspekt im Ausdrucksbereich der ganzen Bevölkerung. Die römische Devise «mens sana in corpore sana» erlebt eine ungeahnte Renaissance, mit allerdings neuem Bedeutungsinhalt. Nicht mehr die zweckgerichtete körperliche Ertüchtigung der männlichen Jugend steht im Vordergrund, der Durchschnittsmensch findet in der sportlichen Betätigung eine Möglichkeit, die Bewegungsarmut der heutigen Lebensweise zu kompensieren und damit auch einen Beitrag zu seiner inneren, seelischen Stabilität zu leisten. Viele sportlich Aktive bestätigen, dass sie sich nicht nur körperlich wohler fühlen als zu ihrer inaktiven Zeit, sondern dass sie seither auch besser in der Lage sind, gewisse Lebensprobleme zu meistern.

Der gesunde Mensch will aktiv sein, und Bewegung ist eine wesentliche Form von Aktivität. Diese Tatsache ist auch und gerade für den alternden Menschen von grosser Bedeutung. Die Phase der Produktivität, der Berufstätigkeit hat für die meisten einmal ein Ende. Nicht aber das Bedürfnis, aktiv zu bleiben. Und da bauen die heute so beliebten Sportarten wie Dauerlaufen, Skiwandern, Gymnastik usw. eine wichtige Brücke. Der Senior hält sich nicht nur gesund, er findet auch neue Kontakte, die ihm möglicherweise über die kurzen Stunden des Trainings hinaus erhalten bleiben und ihn so vor drohender Vereinsamung schützen. Der Sport bietet insofern etwas an, was der Pro Senectute ganz besonders am Herzen liegt: dass dem älteren Menschen die Fähigkeit erhalten bleibe, selbständig und aus eigenem Antrieb sein Leben zu gestalten, wo immer möglich in der Begegnung mit anderen Menschen. Dieser Grundsatz hat daher auch das Leitmotiv der diesjährigen «Vita Tertia» inspiriert: «Bewegung – Begegnung». Aktivität macht selbständig, Selbständigkeit macht frei. Aber Freiheit ist nur soviel wert, als sie gemeinsam mit andern erlebt wird.

*Silvia Schmid*

## IMPRESSUM

**Herausgeber:** Pro Senectute, Luftgässlein 1, 4051 Basel, Tel. 061 23 30 71

**Redaktion:** Philipp Fink, Silvia Schmid, Christian Zogg

**Druck:** GBC Graphische Betriebe Coop

**Realisation und Inserate:** Pro Senectute, Philipp Fink, Postfach, 4010 Basel, Tel. 061 23 30 71

**Auflage:** 7500 Exemplare (März und September), 4000 Exemplare (Juni und Dezember)

**Erscheinungsweise:** Vierteljährlich, jeweils März, Juni, September und Dezember

**Abonnement:** Die Pro Senectute-Zeitschrift AKZENT kann zum Selbstkostenpreis abonniert werden, durch Einzahlung von Fr. 7.– pro Jahr an Pro Senectute – Zeitschrift AKZENT SBV 40-5-0, Konto 10-998 362.0

Die Herausgabe dieser Publikation verdankt die Pro Senectute ausschliesslich Coop Basel ACV und den Inserenten.

## INHALT

Seite

Akzente für Senioren Basels . . . . . 2
Integration statt Isolation . . . . . 2
Café Treffpunkt an der Vita Tertia . . . 2

EDITORIAL
Sport und Gesundheit . . . . . 3

SENIORENSPORT
Altersturnen . . . . . 4
Seniorenturnen . . . . . 5
Velofahren . . . . . 5
Volkstanzen . . . . . 5
Schwimmen . . . . . 7
Wandern . . . . . 9
Vita Parcours . . . . . 11
Kegelgruppe für Senioren . . . . . 11
Senioren-Laufträff . . . . . 12
Skiwandern . . . . . 12
Tennis . . . . . 12
Gymnastik . . . . . 12

VERANSTALTUNGSKALENDER . . 13

BERATUNGSDIENSTE . . . . . 15
Quartiertreffpunkt Davidseck . . . . 15

LEUTE
Sport im Alter –
Wie denken Sie darüber? . . . . . 17

Seite

KREATIVKURSE
Zauberhafte Welt aus Ton . . . . . 18
Zeichnen, Aquarell- und Bauernmalen . . . . . 18
Blockflötenspiel . . . . . 18
Kleider ändern und flicken . . . . . 18
Malen Nasstechnik . . . . . 19
Montagsclub . . . . . 19
Musikgruppe . . . . . 19
Singgruppe . . . . . 19
Gesellschaftstanz . . . . . 19
Modellieren und Töpfern . . . . . 19
Garten . . . . . 19
Sonntagsclub . . . . . 19

SPRACHKURSE . . . . . 19

SENIORENWERKHOF KASERNE
Mittagstisch . . . . . 21
Treffpunkt-Programm . . . . . 21
Werkstatt . . . . . 21

AMBULANTE DIENSTE
Mahlzeitendienst . . . . . 23
Reinigungsdienst . . . . . 23
Transportdienst . . . . . 23
Coiffeurdienst . . . . . 23
Wasch- und Flickdienst . . . . . 23

SCHWEIZERISCHE LANDESBIBLIOTHEK
BIBLIOTHÈQUE NATIONALE SUISSE