Veranstaltungen

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **- (1988-1989)**

Heft 4

PDF erstellt am: **25.05.2024**

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

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

Dräffpunggt Wiisedamm
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 Dräffpunggt 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 Qualtätsprodukt, hergestellt gemäss Arzneibuch. Fett- und zuckerfrei, enthält keine zusätzliche 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.