Sportliches Säuliamt

Autor(en): **Schorro, Nelli / Gebhard, Hans**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich**

Band (Jahr): **5 (1997)**

Heft 4

PDF erstellt am: **25.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-818577

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

Sportliches Säuliamt

Rund zweihundert Seniorinnen und Senioren beteiligten sich am Sporttag, den Pro Senectute Kanton Zürich Ende August in Affoltern am Albis aus Anlass ihres 80jährigen Bestehens sowie zur Feier des 25-Jahre-Jubiläums ihrer Regionalstelle veranstaltete.

Nelli Schorro, Abteilung Alter+Sport

Hans Gebhard, Projekt- und Organisationsberatung, Pro Senectute Kanton Zürich

Seniorensportgruppen aus dem Bezirk Affoltern zeigten eindrücklich, was heute auf sportlichem Gebiet im Alter möglich ist. Einige von ihnen waren bereits in Sternmärschen aus den verschiedenen Aemtler Dörfern zum Kasino gewandert. Mit Grussworten der Stiftungspräsidentin von Pro Senectute Kanton Zürich, Franziska Frey-Wettstein und dem Gemeindepräsidenten Toni Bertoluzzi wurde die Veranstaltung feierlich eröffnet.

Vom Volkstanz bis zum Inline-Skating

Wie vielfältig das Turnen mittlerweile ist, demonstrierten verschiedene Turngruppen. Sie zeigten Ausschnitte aus Alters- sowie aus Gym-60-Turnstunden, mit und ohne Gerät – aber immer mit Musik. Denn damit geht bekanntlich alles leichter. Aber nicht nur zuschauen und zuhören konnten die vielen Besucher, sondern auch aktiv mitmachen. Zwei Alter+Sport-Leiterinnen erklärten und demonstrierten, was «Walking» ist, und einige der Anwesenden liessen sich gleich praktisch an Ort und Stelle in diese neue Sportart einführen. Auch beim Volkstanzen konnten viele nicht mehr still sitzen und wagten spontan ein Tänzchen.

Viel zu kichern und zu lachen gab es für die älteren Menschen bei der Selbstverteidigung. Da wurde auf humorvolle Art erklärt und praktisch erprobt, wie sie sich selbstbewusst und wirkungsvoll gegen Übergriffe im Alltag zur Wehr setzen können. In der Pause spielte eine Kapelle und vor dem Kasino zeigte ein über 70-jähriger Inline-Skater seine Künste.

Aktives Mitmachen auch später in Schnupperstunden

Damit interessierte Seniorinnen und Senioren, die nicht mehr oder noch nicht sportlich aktiv sind, die eine oder andere Sportart ausprobieren können, wurden in den Wochen nach dem Sporttag Schnupper-Sportstunden angeboten. Gegen zwanzig Bons für Gratisteilnahme sowie Handzettel über das Alter+Sport-Angebot der verschiedenen Gemeinden lagen am Informationsstand zum Mitnehmen auf.

Wertvoll waren ebenfalls die vielen Gespräche zwischen den Besuchern und den Mitwirkenden des Anlasses, zwischen Verantwortlichen aus Ortsvertretung und Alterssport oder zwischen jüngeren und älteren Seniorinnen und Senioren. Ein weiteres Zeichen dafür, dass Seniorensport mehr als körperliche Fitness bedeutet und Kontakte schafft, die weit über den Sport hinausreichen.

Ohne Freiwilligenarbeit geht nichts

Das reichhaltige Buffet mit selbstgebackenen Kuchen und sonstigen Köstlichkeiten sorgte für eine gute Stimmung. Auch die Dekoration des Saales war «hausgemacht». Frauen und Männer aus Ottenbach stellten Blumen zur Verfügung und dekorierten eigenhändig den Saal. Dass dieser Anlass aber überhaupt möglich war, dafür waren die über 50 freiwilligen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus den Reihen der Ortsvertretungen und des Alterssports verantwortlich. Sie machten es möglich, dass Pro Senectute Kanton Zürich ihr Alter+Sport-Angebot einer breiten Öffentlichkeit zeigen konnte. Ein Beispiel, wie stark Pro Senectute im Bezirk Affoltern verwurzelt ist.

Es ist nie zu spät, sich zu bewegen; zu Musik und in der Gruppe macht es besonders viel Spass. Die A+S-Turngruppe aus Kappel führt eine Bewegungsfolge vor.

Das Thera-Band ist ein beliebtes Hilfsmittel, Kraft zu trainieren. Eine Gym-60-Gruppe zeigt wie.

Bild links: Der 70jährige Inline-Skater Kurt Zulauf aus Obfelden beim «Becherli-Fahren».