

**Zeitschrift:** Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** 5 (1997)  
**Heft:** 3

**Rubrik:** Leserbriefe

### **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:** 02.04.2025

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

## VERANSTALTUNGS HINWEISE

Podium für Altersfragen,  
eine Veranstaltung  
von Pro Senectute  
Kanton Zürich

### «Über 50 und ohne Beschäftigung – was tun?»

Datum: Donnerstag,  
2. Oktober 1997  
Zeit: 14.00 bis 17.00 Uhr  
Ort: Kongresshaus Zürich  
Eintritt: 80.- inkl.  
Dokumentation

Haben ältere Arbeitslose  
noch Chancen und Perspektiven –  
oder gehören sie  
bereits zum alten Eisen?

**Vreni Spoerry**  
Ständerätin des Kantons  
Zürich

**Carol Franklin**  
Leiterin Human Resources  
der Schweizer Rück

**Ruedi Winkler**  
Direktor Arbeitsamt Stadt  
Zürich und Zürcher  
Kantonsrat

sowie weitere Referentinnen  
und Referenten. Präsentation  
konkreter und innovativer  
Modelle aus der Schweiz  
und dem Ausland.

*Verlangen Sie detaillierte  
Unterlagen bei:*

Pro Senectute  
Kanton Zürich  
Sekretariat Podium für  
Altersfragen  
Forchstrasse 145  
8032 Zürich  
Telefon 01/422 42 55  
Fax 01/382 18 62.

## L E S E R B R I E F E

### «Ein Stücklein Lebenshilfe neben den Spuren im Schnee»

*Auszug aus dem Brief eines Langlaufleiters von Alter+Sport*

Solange es meine Gesundheit und Kondition erlauben, werde ich mich mit grosser Freude für die weiteren Langlaufwochen im Obergoms als Leiter zur Verfügung stellen. Sie bedeuteten für mich bisher immer eine grosse Bereicherung, und zwar in verschiedener Hinsicht. Ich war seit dem allerersten Male mit dabei und habe in der Folge das rasante Ansteigen der Zahl der von Teilnehmerinnen und Teilnehmern als Ausdruck zunehmender Beliebtheit des Langlaufens auch für ältere Leute miterleben dürfen.

Ich schätze den Initianten dieser guten Idee, Paul Züger, ganz aufrichtig, bewundere seinen unermüdlichen Einsatz und Idealismus und sein souveränes Fachwissen und Können auf dem Gebiet des Langlaufsports; ich mag seine hilfsbereite, fröhliche und unkomplizierte Art, auf Leute einzugehen und sie zu führen. Kein Wunder, dass er für alle Beteiligten so etwas wie Herz und Seele des Ganzen ist. Ich schätze aber ebenso sehr die übrigen Leiterpersonen und die gesellig-fröhliche Atmosphäre unter den Teilnehmerinnen und Teilnehmern.

Wir alle standen am Ende jeder Woche immer wieder unter dem Eindruck, dass über die rein sportliche Betätigung und den daraus sich ergebenden gesundheitlichen Nutzen hinaus noch anderes wachsen durfte, was ebenso wichtig ist für ältere (und oft einsame) Menschen: Das Erleben einer guten und tragfähigen Gemeinschaft mit fröhlicher Unterhaltung ebenso wie mit wertvollen, oft hilfreichen gegenseitigen Gesprächen, das Durchbrechen von Isolation,

das Wachsen von Selbstvertrauen, das vorübergehende Ablegenkönnen von allerlei Schwerem und zuweilen gar das Finden eines neuen Blickwinkels – gleichsam eine etwas grössere Distanz zu den mitgebrachten Sorgen. So liegt für manche neben den Spuren im Schnee auch noch ein Stücklein Lebenshilfe, das sie neben dem erlebnisreichen sportlichen Geschehen dankbar mit nach Hause nehmen. Schon aus diesem Grunde bin ich auch in Zukunft gerne wieder mit dabei.

*Samuel Veraguth,  
3067 Boll-Vechigen BE*

### Grossmutter auf acht Rädern

*Inline-Skating bei  
Pro Senectute,  
ALTER&Zukunft 2/97*

Ganz toll! Wie habe ich mich über Ihren interessanten Bericht vom ersten Inline-Skating-Kurs gefreut. Machen Sie weiter so! Würden Sie mir bitte die nächsten Daten von neuen Inline-Skating-Kursen mitteilen?

*Marlyse Rufener, Zürich*

Sie haben nach Meinungen gefragt, hier meine: Ich habe nichts dagegen mit jüngeren oder älteren Leuten Sport zu treiben. Allerdings sollten Sie klare Anforderungsprofile erstellen, damit ich weiss, ob ich mir den Kurs zutrauen kann oder nicht. Wo die Grenze zu «Senectute» liegt, hängt sehr von der Sportart ab. Trotzdem bin ich dafür, dass Sie ein bestimmtes, vielleicht variables Alterssegment ansprechen, sonst sollten Sie grad mit Pro Juventute fusionieren. Schade wäre es auch, wenn Sie die traditionellen Sportarten ganz aufgeben würden, jedenfalls solange Sie Leute finden, die mitmachen.

*J. Köhler*

Meine Frau und ich haben vor 2 Jahren, d. h. mit 70 Jahren, angefangen mit Inline-Skating und haben grossen Spass daran. Vor ca. 3 bis 4 Jahren habe ich selbst gedacht, dass das kein Sport für die Alten wäre, aber ich habe mich eines Besseren belehren lassen. In der Umgebung von Zürich haben wir genügend gute und geeignete Velowege. Ganz gut ist auch die Linthebene und dort gibt es auch eine gute Inline-Schule von Kurt Schaad. Sicher wird sich der Sportbetrieb für die Alten auch den neuen Trends anpassen und die Pro Senectute muss sich auch hier anpassen. Eines ist aber auch zu beachten, dass die Alten auch in mehrere Altersgruppen zu unterteilen sind.

*W. Mathys, Zürich*

Einerseits geben Sie die Antwort auf Ihre Frage selbst, nämlich «Schuster, bleib bei deinem Leisten». Andererseits sehe ich nicht recht ein, wie so Pro Senectute nun auch schon so junge Menschen anspricht und ältere indirekt (oder eigentlich durch Ihren Artikel recht direkt) dazu animiert, Inline-Skating zu praktizieren. Ich denke, dass dies keine gute Entwicklung ist; ich könnte mir auch vorstellen, dass Menschen, die nicht «normal alt werden» wollen und deren Ansicht es ist, immer auch das Neueste mitmachen zu wollen bzw. zu müssen dann (halt doch altersbedingt) Unfälle erleiden, die wiederum durch die Krankenkassen zu berappen sein würden. ... keine erfreulichen Aussichten!

Mit anderen Worten: nichts gegen «normale», dem Alter und Gesundheitszustand der Menschen angepassten Aktivitäten – (es muss ja auch nicht unbedingt Tennis mit den bekannten möglichen Folgen sein).

*Marion Roggmann,  
Zürich*

Nun noch Bemerkungen zur Leserumfrage wegen Inline-Skating ab 45.

1. Im Seniorentreff kennen wir keine untere Altersgrenze. Es kann kommen, wer sich unter Senioren wohl fühlt und so haben wir auch Frauen um das 45. Altersjahr herum. Aber wir organisieren für Senioren d. h. für Leute die tagsüber Zeit haben. Die Abendstunden in den Anlagen sollen den Berufstätigen reserviert bleiben.

2. Ob die Zukunft in bezug auf Altersgrenzen Änderungen bringt, kann ich nicht sagen. Inline-Skating ist eine Disziplin, die, um sie im Alter frei und locker auszuführen, in jungen Jahren begonnen werden muss. Warum nicht im Säuliamt etwas für das ganze Dorf oder die Region für alle Altersklassen aufziehen? zuerst Einführungskurse und dann Gruppenbildung, die Älteren werden sich bald leistungsmässig separieren. Urs Gehrig hat etwas ähnliches mit Walking in Uster aufgezogen. Wir haben im Senioren-Skiwandern eine Skatinggruppe aufgezogen. Die Lösung ist nicht ganz ideal, da die Skater schnell laufen, wir ändern aber wandern.

3. Meine persönliche Ansicht: Das anschliessende Zusammensein ist ebenso wichtig wie der Sport selbst. Sind die Senioren unter sich, so werden Gott und die Welt diskutiert, aber immer aus der Sicht des Alters. Sind die Generationen gemischt, so geht dieser Teil verloren. Der Lauftreff in Langnau am Albis ist dafür ein Beispiel. Es erscheinen 200 bis 300 aller Generationen gemischt, davon etwa 50 Senioren. Aber es hat sich keine Senioren-Sportgemeinschaft gebildet. Für mich ein Manko. Es geht im Grunde genommen nicht um Altersgrenzen, sondern um die Zielsetzung im Seniorensport.

*Dr. Carl Schneiter,  
alt Hochschulsportlehrer,  
Zürich*

Als eine der Teilnehmerinnen dieses Kurses in Obfelden kann ich bestätigen, dass diese Sportart auch für Personen über 50 Jahre geeignet ist. Trotz aller Euphorie sei zu bedenken, dass Hand-, Ellbogen- und Knieschoner unbedingt notwendig sind. Zusätzlich spielt das Gleichgewicht eine grosse Rolle. Aufgepasst, wer in jungen Jahren nie auf Roll- oder Schlittschuhen gestanden hat, bzw. damit gefahren ist, hat eher Mühe Inline-Skating zu erlernen.

Unter den Kursteilnehmerinnen und -teilnehmern entstand eine gute Kameradschaft. Voller Idealismus haben wir eine lockere Gruppe gebildet. Wir treffen uns regelmässig am Mittwochabend in Obfelden (ausser bei Regen) und bladen unsere 20-25 km auf Velowegen oder verkehrsarmen Strassen. Damit fördern wir die Kameradschaft, stärken unsere Leistungsausdauer und erleben Natur pur.

Mit diesen Zeilen hoffe ich, noch zaghafte Skater motivieren zu können, und gratuliere der Pro Senectute Kanton Zürich für den mutigen Schritt, eine junge Sportart ins Programm aufgenommen zu haben.

PS. Bungee-Jumping überlasse ich gerne der jungen Generation!

*Doris Huguenin, Wettswil*

*Liebe Leserin, lieber Leser*

In dieser Rubrik veröffentlicht ALTER&ukunft Briefe an die Redaktion. Leider können wir nicht alle Beiträge veröffentlichen; es hat nicht genügend Platz, um alle Zusendungen, kritischen Bemerkungen und Anregungen zu publizieren. Wir möchten aber trotzdem allen für ihr Engagement zugunsten unseres Magazins ALTER&ukunft ganz herzlich danken.

*Ihre Redaktion  
ALTER&ukunft*



## Grundlagen für verantwortliches Handeln in Alters- und Pflegeheimen

Unter Leitung von Prof. Dr. Hans-Dieter Schneider, Uni Fribourg, hat eine Gruppe engagierter Heimleiterinnen und Heimleiter allgemeingültige Prinzipien zu ethischem Verhalten in Alters- und Pflegeheimen erarbeitet. Ziel dieser Grundlagen ist es, Bewohner/innen, Angehörige sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den Heimen auf ein ethisches Verhalten aufmerksam zu machen.

Acht Punkte enthält dieses neue Werk mit dem Titel «Grundlagen für verantwortliches Handeln in Alters- und Pflegeheimen»

- **Recht auf Würde und Achtung**
- **Recht auf Selbstbestimmung**
- **Recht auf Information**
- **Recht auf Gleichbehandlung**
- **Recht auf Sicherheit**
- **Recht auf qualifizierte Dienstleistungen**
- **Recht auf Wachstum der Persönlichkeit**
- **Recht auf Ansehen**

Dieses neue Werk ist zum Preis von Fr. 10.50 erhältlich beim Verlag des Heimverbandes Schweiz, 8034 Zürich, Tel. vormittags 01/383 47 07.