

**Zeitschrift:** Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** 5 (1997)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Sportliches Säuliamt  
**Autor:** Schorro, Nelli / Gebhard, Hans  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-818577>

### **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>**

# 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 Seborro,  
Abteilung  
Alter+Sport

Hans Gebhard,  
Projekt- und  
Organisations-  
beratung,  
Pro Senectute  
Kanton Zürich

Seniorengruppen 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 Aemter 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 Volkstanz 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 prak-

tisch 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.

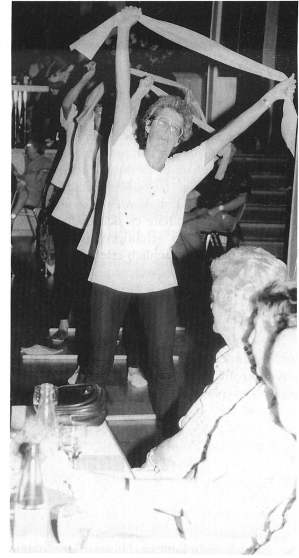
## Aktives Mitmachen auch später in Schnupperstunden

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 Gratisaufnahme 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».

