Zeitschrift: Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: 3 (1995)
Heft: 4: Altersvorbereitung : Pensionierung - und was danach?

Rubrik: Veranstaltungen

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.12.2025

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

Pro Senectute Alter+Sport-Langlaufprogramm «50 plus»

Langlauf ist eine ideale Sportart für Frauen und Männer ab 50: Herz und Kreislauf werden angeregt, der Stoffwechsel wird aktiviert, die Muskeln gekräftigt. Zusätzlich werden Koordination und Gleichgewichtssinn verbessert. In den Pro Senectute-Langlaufgruppen bietet sich Gelegenheit, unter kundiger Leitung die erforderliche Technik zu erlernen oder zu verfeinern. Denn eine gute Technik gibt Sicherheit und mehr Spass und Freude am Langlaufen.

Pro Senectute Kanton Zürich hat für die kommende Wintersaison 1995/96 wieder ein abwechslungsreiches Langlaufangebot zusammengestellt:

Kurstage im Zürcher Oberland und Tagesausflüge nach Einsiedeln

- Halbtagesausflüge nach *Gibswil im Zürcher Oberland*, werden von Dezember bis März durchgeführt (jeden Donnerstagnachmittag). Besammlung um 12.45 Uhr beim Bahnhof Gibswil. Die Kosten pro Person und Kurstag belaufen sich auf Fr. 6.–. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Auskunft über die Durchführung erteilt am Donnerstag ab 8.00 Uhr das Loipentelefon 055/95 42 22.
- Tagesausflüge nach *Einsiedeln*: Von Dezember bis Ende März, jeweils dienstags. Treffpunkt um 10.00 Uhr beim Schwedentritt auf der Klosterwiese. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Kosten betragen Fr. 10.–. Auskunft gibt am Vorabend ab 18.00 Uhr Telefon 01/181.

Ferienwochen in Splügen und im Obergoms

Vom 14. bis 20. Januar 1996 führt Pro Senectute Kanton Zürich in *Splügen*, das mit dem Wakkerpreis des Schweizer Heimatschutzes ausgezeichnet wurde, eine Langlaufwoche durch. Ideale Loipenverhältnisse sorgen für ein Skivergnügen für Klassisch und Skaten in herrlicher Umgebung. Ab Fr. 795.– pro Woche im 3-Stern-Hotel inkl. Halbpension.

Vom 16. bis 23. März 1996 finden Langlaufferien im *Obergoms*, Kanton Wallis, statt. Das Obergoms ist das beliebte Langlauf-Mekka mit viel Sonne und Schnee. Ab Fr. 740.– pro Person und Woche inkl. Halbpension.

Alle ausgeschriebenen Pro Senectute-Langlaufveranstaltungen werden von ausgebildeten Gruppenleiterinnen und -leitern geführt. Die Teilnehmenden werden in separate Klassen – Anfänger, Fortgeschrittene sowie trainierte Läufer – eingeteilt. Es werden die richtigen Lauftechniken – Klassisch oder Skaten – sowie das Abfahren und Bremsen geübt. Daneben werden je nach Leistungsstufe und persönlicher Fitness auch Ausdauer und Tempo trainiert.

Interessentinnen und Interessenten verlangen die ausführliche Ausschreibung bei

Peter Furger
Pro Senectute Kanton Zürich
Langlauf
Steinacherstrasse 44, 8308 Illnau
Telefon 052/44 11 57
Fax 052/44 20 71

oder direkt bei
Pro Senectute Kanton Zürich
Abteilung Alter + Sport
Forchstrasse 145, Postfach
8032 Zürich
Telefon 01/422 42 55
Fax 01/382 18 62

Gemeinsam statt einsam!

In immer mehr Ortschaften gibt es verschiedene Organisationen, die in der Gemeinde oder der Region Besuchsdienste gründen. Diese stellen einen wichtigen Bestandteil der sozialen Vernetzung dar. Der Mittlerdienst von Pro Senectute Kanton Zürich hilft mit, in den Gemeinden einen Besuchsdienst auszubauen, der keine bestehenden Institutionen konkurrenziert und konfessionsunabhängig ist. Der Mittlerdienst hilft ebenso, verschiedene Besuchsdienste in eine gemeinsame Trägerschaft umzuwandeln, sofern die beteiligten Trägerschaften dies wünschen.

«Schön, dass Sie kommen!»

In Kloten entstand Ende 1994 eine Trägerschaft für den Besuchsdienst. Diese bestand aus der Ortsvertretung Pro Senectute Kloten, der reformierten und katholischen Kirchgemeinde, dem Spitex-Verein und hatte das Ziel, das neue Angebot aufzubauen und zu begleiten. Diese Zielsetzung ist auch heute noch unverändert: «Eine kostenlose, neutrale Dienstleistung für alle Einwohner und Einwohnerinnen von Kloten, die keine oder nur wenige Angehörige oder Freunde in der näheren Umgebung haben, oder denen es schwer fällt, Kontakt mit anderen Menschen zu finden, aufrecht zu erhalten oder wieder herzustellen». Die Idee ist, einsamen Menschen durch regelmässige Hausbesuche etwas Freude und Abwechslung in ihren stillen Alltag zu bringen. Die freiwilligen Besucherinnen und Besucher werden in einem Einführungskurs auf Ihre Einsätze vorbereitet.

Heute, sieben Monate später, können wir bereits auf einige Erfahrungen zurückblicken. Um das Wichtigste vorwegzunehmen: die ersten praktischen Versuche waren durchwegs positiv! «Schön, dass Sie kommen», ein Satz, den die Besucherinnen immer wieder hören. Sie sind gern gesehene Gäste, und ihre Besuche werden jedesmal mit grosser Freude erwartet. Eine Bereicherung sind diese Begegnungen aber nicht nur für die Besuchten, auch die Besucherinnen profitieren von der Lebenserfahrung und -weisheit der meist älteren Menschen sowie der Ruhe und Besonnenheit, die sie ausstrahlen.

Rolf Bickel
Leiter Pro Senectute-Ortsvertretung Kloten

Vorschau Alter+Zukunft Nr. 1/1996

Erscheinungsdatum: 1. März 1996

Sicherheit

ist mehr als ein Schloss an der Türe.