

**Zeitschrift:** Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** 3 (1995)  
**Heft:** 1: Altersleitbild : Wegweiser für eine umfassende Altersarbeit  
  
**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:** 19.02.2026

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

## Alter + Bildung-Kursprogramm

Pro Senectute Kanton Zürich hat ein Kursprogramm zusammengestellt, das Informationen, Impulse und Lernmöglichkeiten für die Personen anbietet, die Anregungen für die Gestaltung einer Seniorenferienwoche, für Altersnachmittage und für Altersbildungskurse suchen.

Das Programm bietet praxisbezogene Halbtags- oder 2-Tages-Kurse zu folgenden Themen an:

Einfache Volkstänze, Morgengymnastik, Medien, Arbeit mit Gruppen, medizinische Informationen.

### Bezugsquelle:

Pro Senectute Kanton Zürich  
Lebensgestaltung im Alter  
Forchstrasse 145, Postfach  
8032 Zürich  
Telefon 01/422 42 55.

## Sport auch in den Ferien

### Aktiv-Ferienwoche 1995

Für Seniorinnen und Senioren, die auch in den Ferien etwas für ihre Gesundheit und Fitness tun wollen, führt Pro Senectute Kanton Zürich wieder eine Ferienwoche im Sportzentrum Kerenzerberg in Filzbach durch, und zwar vom Montag, 29. Mai bis Freitag, 2. Juni 1995. Die Aktiv-Ferienwoche bietet Gelegenheit, neue Sportarten kennenzulernen und auszuprobieren. Die angebotenen Aktivitäten sind vielfältig. Auf dem Programm stehen Turnen, Tanzen, Wandern, Spiele und Schwimmen. Bei der Gestaltung der Tagesprogramme werden selbstverständlich die Wünsche der Teilnehmer/innen berücksichtigt.

Der Preis beträgt 450 Franken für Vollpension; inbegriffen sind Kursgeld sowie die Benutzung von Hallenbad, Kraftraum und Sporthalle im Sportzentrum. Interessentinnen und Interessenten verlangen die ausführliche Ausschreibung bei

Trudi Schriber  
Alter+Sport-Kursleiterin  
Turnen  
im Junker 8  
8143 Stallikon  
Telefon 01/700 22 60

oder direkt bei

Pro Senectute Kanton Zürich  
Abteilung Alter+Sport  
Forchstrasse 145, Postfach  
8032 Zürich  
Telefon 01/422 42 55.

## Senioren-Volkstanztreffen in Urdorf



Am Samstag, 1. April 1995 – kein Aprilscherz! – findet am Nachmittag in Urdorf ein Senioren-Volkstanztreffen statt. Aus dem Kanton Zürich nehmen 15 Volkstanzgruppen teil, die ihre Darbietungen zum besten geben und mit einfachen Tänzen zum Mitmachen animieren. Die Teilnahmegebühr beträgt 10 Franken, inklusive Tanzbändel, Sandwich und Getränk. Anmeldung nimmt entgegen:

Rosemarie Fehlmann  
Alter+Sport-Fachleiterin  
Seniorentanz  
Aufdorfstrasse 186  
8708 Männedorf  
Telefon 01/921 17 45

oder

Pro Senectute Kanton Zürich  
Abteilung Alter+Sport  
Forchstrasse 145, Postfach  
8032 Zürich  
Telefon 01/422 42 55.

## Gehören Sie zu den Video-Fans?

### Video-Workshop für Senioren

In Opfikon befasst sich eine Gruppe von Senioren intensiv mit dem Medium Video. Einerseits zeigt der «Sevi-Club» regelmässig Kino- und eigene Videofilme auf dem Grossprojektor in der Alterssiedlung. Andererseits hat sich die Gruppe zum Ziel gesetzt, gemeinsam Videofilme zu gestalten.

Im Frühling wird nun in der Alterssiedlung Gibelegg in Opfikon-Glattbrugg ein dreitägiger Video-Workshop (6./13./20.4.1995) für Senioren unter fachkundiger Leitung von Hans-peter Stalder, Mediendidaktiker, Leiter Ressort AV-Medien Pro Senectute Schweiz, durchgeführt. Während des Kurses lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit der Videokamera arbeiten und gestalten. Sie haben Gelegenheit, auszuprobieren und die verschiedenen Erfahrungen zu machen. Dabei lernen sie voneinander

und miteinander. Als Voraussetzung wird eine Anmeldung bis 20. März und die Teilnahme an der Vorbereitungssitzung am Mittwoch, 29. März, 14 Uhr, verlangt. Wenn vorhanden, soll die eigene Kamera mitgenommen werden. Der Workshop kostet Fr. 75.– inkl. 3 Mittagessen, Kaffee und Gipfeli.

Weitere Auskünfte erteilt die Altersberaterin der Stadt Opfikon (Telefon 01/810 20 38). Bei ihr können die Anmeldeformulare bezogen werden.

*Sozialabteilung  
der Stadt Opfikon  
Altersberatung  
Simone Gatti Elmer*



Foto: Pro Senectute Kanton Zürich

## 11. Senioren Messe Zürich

Vom 4.–8. April 1995 findet in den Züspa-Hallen die 11. Senioren Messe statt. Unter dem Motto FRÖHLICH – AKTIV – FIT – JUNG IM HERZEN wird den heutigen und künftigen Seniorinnen und Senioren viel geboten.

Pro Senectute Kanton Zürich wie auch Pro Senectute Schweiz werden mit einem Ausstellungsstand vertreten sein. Daneben führt Pro Senectute Kanton Zürich eine kleine Cafeteria mit etwa zwanzig Sitzplätzen und offeriert Kaffee, Kuchen und Sandwiches.

Die ganze Messe wird noch vielseitiger und interessanter gestaltet sein als bisher. Das

Seminar führt mit neuen Referenten Workshops zu neuen Themen durch. Pro Senectute Kanton Zürich engagiert sich wieder mit eigenen Referenten an diesem Seminar. SENIOR ATELIER ist eine neue Sonderausstellung mit Kunstwerken aus der ganzen Schweiz.

Parallel zur Seniorenmesse findet in drei weiteren Hallen die PROLIFE 95 statt. Lebenshilfen im Alltag, Spitexbedarf, Rehabilitation und Prävention sind die Themen. Pro Senectute Kanton Zürich ist auch in der PROLIFE 95 mit einem Vortrag präsent. Für beide Messen braucht es nur ein einziges Eintrittsbillett.

## Älter werden und weiter wachsen

Trudi Markwalder, Präsidentin der Senectute-Ortsvertreterin in Uster, steht kurz vor ihrer Pensionierung. Sie ist Aktivierungstherapeutin und hat sich zusätzlich in Meditationstechniken (integratives Bild-Erleben) weitergebildet. Mit ihrer Kollegin, Maya Waser, hat sie einen Kurs erarbeitet zum Thema «Älter werden und weiter wachsen».

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die sich mit ihrem eigenen Alter auseinandersetzen wollen. Er möchte Mut machen, nicht nur die Schwierigkeiten, sondern auch die Chancen des Alters zu sehen. Er will insbesondere dazu anregen, sich mit Lebens- und Sinnfragen gemeinsam auseinanderzusetzen, sich selbst und andere Menschen tiefer verstehen zu lernen sowie der Seele und dem Göttlichen näherzukommen. Die beiden Kursleiterinnen arbeiten mit Entspannungsübungen, kleinen geführten Medita-

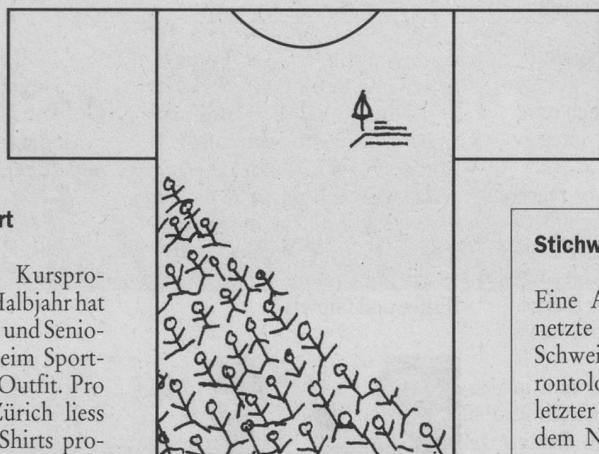


tionen, kreativen Elementen und dem Gespräch.

Bestehend aus zwei Kursblöcken (erstes Thema: «Mein inneres Bild im Alter – was möchte ich daran verändern» – zweites Thema: «Die Kraft des Vertrauens») kann der Kurs gut über zwei verlängerte Wochenenden besucht werden. Unentschuldigte können auch nur den ersten Kurs belegen und vorerst einmal schnuppern.

Kontaktadresse:  
Trudi Markwalder  
Zentralstrasse 36  
8610 Uster  
Telefon 01/940 00 29.

## Tips



### Neu: Rassiges T-Shirt

Eine Umfrage im Kursprogramm vom letzten Halbjahr hat ergeben: Seniorinnen und Senioren möchten auch beim Sporttreiben ein schickes Outfit. Pro Senectute Kanton Zürich liess daraufhin rassige T-Shirts produzieren. Es handelt sich um ein Qualitätsprodukt aus 100% Baumwolle in den drei modischen Farben Blau, Grün und Rot. Der originelle zweifarbig Aufdruck auf Vorder- und Rückseite wurde eigens für Pro Senectute Alter+Sport entworfen. Die Kosten betragen pro Stück 20 Franken (inkl. Verpackung und Versand). Die T-Shirts in den Größen M, L, XL oder die Bestellformulare können bezogen werden bei

Willi Schill  
Alter+Sport-Fachleiter  
Wandern  
Tramstrasse 128  
8050 Zürich  
Telefon 01/321 74 04  
oder bei  
Pro Senectute Kanton Zürich  
Abteilung Alter+Sport  
Forchstrasse 145, Postfach  
8032 Zürich  
Telefon 01/422 42 55.

### Stichwort «Gerontologie»

Eine Arbeitsgruppe für vernetzte Alterspolitik der Schweiz. Gesellschaft für Gerontologie (SGG) hat sich in letzter Zeit mit dem Aufbau, dem Nutzen und der Förderung von Altersleitbildern und Spitex-Konzepten befasst. Beteiligt waren Frauen und Männer mit Erfahrungen (unter anderem) aus folgenden Bereichen und Institutionen: Kirchengemeinden, Pro Senectute, Rotes Kreuz, Hilfe und Pflege zu Hause (Spitex), Rentnerverband, Heimleitung, Gemeinwesen- und Sozialarbeit, Selbsthilfegruppen, kantonale Verwaltung etc. Die Gruppe

hat einen Leitfaden «Aktive Alterspolitik in der Gemeinde, Altersleitbild – ein möglicher Weg» erarbeitet, der für Gemeinden, Gemeindepolitiker und weitere Interessierte bestimmt ist. Dieser Leitfaden wird an Mitglieder der SGG zum Preis von Fr. 10.– plus Porto abgegeben, für Nicht-Mitglieder für Fr. 15.– zuzüglich Porto. Zu beziehen ist er bei der

Schweiz. Gesellschaft für Gerontologie (SGG)  
Sekretariat  
Zieglerstrasse 1  
3001 Bern  
Tel. 031/970 77 98 (morgens)  
Fax 031/971 01 24.