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

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: 4 (1996)

Heft: 1: Sicherheit ist mehr als ein Schloss an der Türe

Rubrik: Regionen

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: 09.12.2025

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

Vielseitige Sportmöglichkeiten auch in den Ferien Aktiv-Ferienwoche 1996 in Filzbach

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, 10. Juni bis Samstag, 15. Juni 1996. Die Aktivferienwoche 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 Teilnehmerinnen und Teilnehmer berücksichtigt. Der Preis beträgt Fr. 586.– (inkl. 6,5% MWST) für 5 Tage Vollpension; inbegriffen sind Kursgeld sowie die Benutzung von Hallenbad, Kraftraum und Sporthalle im Sportzentrum. Interessentinnen und Interessenten verlangen die ausführliche Ausschreibung bei

Trudi Schriber
Pro Senectute Kanton Zürich
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
Fax 01 382 18 62

Sport in der Natur: Velofahren für sportliche Seniorinnen und Senioren «50plus»

Velotouren
Velofahren ist eine ideale Sportart, um auf gelenkschonende Art in Form zu bleiben. Pro Senectute Kanton Zürich führt in der Zeit von April bis Oktober alle zwei Wochen jeweils dienstags, zwei- bis dreistündige Velotouren für Personen ab 50 Jahren durch. Für Berufstätige werden an einigen Samstagen auch Ganztages-Touren angeboten.

Velotourenwoche im Bregenzerwald
Vom 8. bis 15. September 1996 bietet Pro Senectute Kanton Zürich in Bezau, Bregenzerwald (Österreich), eine Velotourenwoche an. Die herrliche Bregenzerwald-Bergwelt mit dem Velo zu erkunden verschafft unvergessliche Erlebnisse. Im gepflegten Hotel-Gasthof Gams können sich die Gäste im geheizten Freibad, in Sauna und Whirlpool erholen und von der anerkannt guten Küche verwöhnen lassen. Ab Fr. 795.– pro Person und Woche inkl. Halbpension.
Alle Velotouren werden von ausgebildeten Alter + Sport-Velotourenleiterinnen und -leitern geführt.
Interessierte verlangen die ausführliche Ausschreibung bei

Albert Ammann
Pro Senectute Kanton Zürich
Velotouren
Geimoosstrasse 16
8712 Stäfa
Telefon 01 926 44 68

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

12. Seniorenmesse Zürich

Vom 26. bis 30. März 1996, täglich von 9.00 bis 17.30 Uhr, findet in den Züspa-Hallen die 12. Seniorenmesse statt. Unter dem Motto MITENAND wird heutigen und künftigen Seniorinnen und Senioren viel geboten. Die Messe hat zum Ziel, den Dialog zwischen den Generationen zu fördern.

Pro Senectute Kanton Zürich wird mit einem Ausstellungsstand vertreten sein, der dem Motto «Mitmache – fit bliibe» gewidmet ist. Fit im Alter beruht aber keineswegs nur auf sportlicher Betätigung; auch die Teilnahme an Veranstaltungen der Pro Senectute-Ortsvertretungen stellt eine aktive Gestaltung des Alltags dar. Und wer sein ganzes Leben lang gerne plante, organisierte und durchführte, für den bietet ein ehrenamtliches Engagement oder ein Mitmachen bei «Senioren für Senioren» ein attraktives Betätigungsfeld.
Die ganze Messe wird noch vielseitiger und interessanter gestaltet sein. Am SENIOR SEMINAR werden Vorträge und Workshops mit Referaten zu aktuellen Themen abgehalten. Auch Pro Senectute engagiert sich wieder mit eigenen Referenten an diesem Seminar.

Integriert in die Seniorenmesse finden in diesem Jahr wieder die traditionellen SENIOREN-SPORTTAGE statt. Die Sportpräsentationen auf grossen Vorführflächen sind täglich zu jeder vollen Stunde zu sehen, dauern jeweils eine halbe Stunde und animieren Zuschauerinnen und Zuschauer zur aktiven Teilnahme. Es werden verschiedene Formen von Gymnastik und zum Ausklang jeden Tag Volkstanz angeboten.

SENIOREN FORUM
ZÜRCHER OBERLAND

Senioren-Forum Oberland

Rund 60 selbständige Senioren-Vereinigungen aus den drei Bezirken Hinwil, Pfäffikon und Uster gehören dem Senioren-Forum Oberland an. Es steht allen Senioren-Gruppierungen sowie interessierten Einzelpersonen offen. Das Forum wird begleitet und unterstützt durch die Pro Senectute-Regionalstelle Oberland in Wetzikon. Ein Vorbereitungskreis von verantwortlichen Personen aus diesen Gruppierungen nimmt Themen auf und organisiert die Veranstaltungen, die jeweils auch öffentlich ausgeschrieben werden.

Weitere Auskünfte über das Senioren Forum Oberland beziehungsweise über dessen Veranstaltungen sind erhältlich bei:
Senioren-Forum Oberland
Bahnhofstrasse 196
8620 Wetzikon
Telefon 01/931 50 70
(jeden Dienstag, 9–12 Uhr)

Familienforschung

Ein vom Senioren-Forum Oberland organisierter Kurs zum Thema «Familienforschung» wurde kürzlich mit erfreulicher Beteiligung in Wetzikon durchgeführt. Der Kursleiter, Mario von Moos aus Fehraltorf, verstand es ausgezeichnet, die Teilnehmenden im Verlaufe von zwei Samstagvormittagen in dieses interessante und vielschichtige Gebiet einzuführen. Aus seinen langjährigen Erfahrungen als Forscher, Autor einschlägiger Literatur und Verfasser verschiedener Familiengeschichten steht ihm reichlich Material zur Verfügung.

Es ging darum, Vorbedingungen und Möglichkeiten der Genealogie aufzuzeigen. Der Referent verwies auf die vorhandenen Quellen, wie alte Kirchenbücher, Bevölkerungsverzeichnisse, Zivilstandsregister usw., in denen Angaben über die Vorfahren enthalten sind und wo diese allenfalls eingesehen werden können. Anhand von Dias und anderen Unterlagen wurden verschiedene Darstellungen vorgestellt, wie Stammtafel, Ahnenlinie und Stammbaum.

Als Abschluss des lehrreichen Kurses und um die Möglichkeit zu bieten, Einsicht in Original-Unterlagen zu nehmen, ist zu einem späteren Zeitpunkt ein Besuch im Staatsarchiv in Zürich vorgesehen.

Hans Furrer-Gerhard
8332 Russikon

«Kunst – das ist nichts für mich»

In vier Nachmittagsveranstaltungen führte das Senioren-Forum Oberland in den Räumen der Pro Senectute-Regionalstelle in Wetzikon einen Kurs zum Thema «Umgang mit Bildern der Kunst» durch. Ziel der Veranstaltung war es, dass sich die Teilnehmenden einerseits mit Kunst und deren Entwicklung auseinandersetzten, andererseits dass sie auch selber Bilder malten.

Ein exklusiver Kunst- und Kulturkult und der Bilderhandel zu Phantasiepreisen lassen bei vielen Leuten das Gefühl aufkommen: «Kunst – das ist nichts für mich!»

Aber die Freude am Schönen ist ein Geschenk für alle. Die Botschaften der Künstlerinnen und Künstler richten sich in aller Welt und zu allen Zeiten an alle Menschen. Dieser Freude am Schönen nachzuspüren, das persönliche Kunstverständnis zu überprüfen, Neues zu entdecken, das wollte der Kurs vermitteln.

So wählten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zum Beispiel aus hundert Kunstblättern ihr ganz persönlich bevorzugtes Bild aus. Selber griffen sie wieder einmal mutig zu Pinsel und Farbe, Bleistift und Schere. Die Ergebnisse durften sich sehen lassen.

Der Kurs beschränkte sich auf die Betrachtung der Entwicklungen in Europa seit der Mitte des letzten Jahrhunderts. Ein Besuch in der erst kürzlich von der Stadt Winterthur übernommenen Villa Flora, wo Bilder aus der Sammlung des Ehepaares Hahnloser ausgestellt werden, bildete den Höhepunkt und Abschluss.

Astrid Erzinger
8498 Gibswil

Das Bild des alten Menschen in der Gesellschaft

Eine Veranstaltung des Senioren-Forums Oberland im grossen Saal des Gemeinschaftszentrums «Drei Linden» in Wetzikon von Mitte Januar stand unter dem Titel «Das Bild des alten Menschen in der Gesellschaft».

Viele alte Menschen beschäftigen sich mit den Fragen:

- Wie wirke ich auf meine Mitmenschen?
- Wie sehen mich die anderen?
- Bin ich so, wie das Grosi, der Grossvater im Radiohörspiel oder der Fernseh-Familienserie?
- Wie sehen meine Vorbilder aus?

Heidi Hoffmann vom Senioren-Forum durfte eine grosse Zuhörerschar begrüssen. Eva Rüegg, Erwachsenenbildnerin und selbst Seniorin, sprach in ihrem Einführungsreferat über sehr persönliche Erfahrungen. Ihre vom Leiden geplagte Freundin, die auf den Tod hoffte, hatte zu ihr gesagt: «Wenn ich dann erlöst bin, tanze ich freudig in den Himmel.» Sie wünschte sich eine Tanzweise als Abdankungsmusik. Für Frau Rüegg war die Freundin bis zuletzt ein hoffnungsvoller, froher Mensch. Anderen erschien die Kranke als eine bemitleidenswerte Person, für dritte war sie vielleicht ein anspruchsvoller Pflegefall. Das Beispiel zeigt, wie die Bilder, die wir uns machen, nie dem ganzen Menschen gerecht werden.

Das «Podium» mit Frauen aus dem Vorbereitungskreis befasste sich dann mit fixen Vorstellungen:

- Alte Menschen sind einsam.
- Sie wirken stur, komisch, nörglerisch.
- Alte sind technisch unbegabt.
- Es gibt zu viele alte Menschen.
- Es gibt zu viele reiche Alte und zu viele arme Alte.
- Sie sind alle langsam und wirken daher störend.

Die Leute im Saal griffen diese Themen auf, diskutierten eifrig und nahmen Stellung dazu. Einzelne Probleme wurden von Eva Rüegg durch Nennung weniger aber deutlicher Zahlen aus der Statistik ins nüchterne Licht der Tatsachen gerückt.

Die jüngere Generation, vertreten durch Michèle Deubelbeiss von der Pro Senectute-Regionalstelle in Wetzikon, kam ebenfalls zu Wort. Sie sprach von ihren Erwartungen und Forderungen an die Alten und verstand es, humorvoll aufzuzeigen, wie ihr von ihren heranwachsenden Kindern bereits die gleichen Dinge, die vorher als negative Seiten beim Erscheinungsbild des alten Menschen genannt worden waren, etwa Langsamkeit, nörglerisches Besserwissen, Sturheit ebenfalls schon vorgehalten werden. Sie wünscht sich dem Neuen gegenüber offene, lernfreudige Menschen, die freundlich mit sich und den Mitmenschen umgehen – ganz unabhängig vom Alter.

Während dieses anregenden Nachmittags betonte Eva Rüegg, dass alle Seniorinnen und Senioren sehr viel selber dazu beitragen, das Bild des alten Menschen in der Gesellschaft zu prägen.

Astrid Erzinger
8498 Gibswil

Impressionen aus einer Langlaufwoche

Splügen, 14.–20. Januar 1996

Am Walensee begann's. Der klebrige Mittellandnebel hielt sich streng an die von den Meteorologen verordnete Obergrenze und entliess uns plötzlich in eine strahlende Welt mit makellos blauem Himmel, der uns eine ganze Woche begleiten sollte. Gute Laune war somit vorprogrammiert, auch wenn sich der Schnee in Splügen ganz bescheiden auf die schattigeren Zonen zurückgezogen hatte, um ja niemandem den Platz an der Sonne streitig zu machen.

Dass die Organisation vom Empfangs-Apéro bis zum Abschieds-Orgelkonzert in der Kirche Splügen tipp topp klappen würde, daran hatte eigentlich niemand gezweifelt, war doch der zuständige Kurt Hakios zu Zeiten Posthalter gewesen, als die Post noch ihren Namen verdiente und die Briefe ohne A und B zur rechten Zeit am rechten Ort eintrafen. Als Hobby-Meteorologe zeichnete er auch verantwortlich für das strahlende Wetter und sorgte mit reichlichem Schneevorrat auf der Südseite

des San Bernardinotunnels für traumhafte Ersatzloipen.

Als grosser Förderer des eleganten Laufstiles – bei einigen sogar beim Skaten entpuppte sich Hans Weiss. Mit seiner Videokamera hielt er uns unbarmherzig unsere Fehler und Schwächen vor Augen, um uns gleich darauf wieder moralisch aufzubauen und uns zur Vollendung unseres Laufstiles anzuspornen bis zum «letzten Kick».

Zurück von der Loipe wurden wir dann im Kampf gegen vorzeitige Versteifungen von Röbi Müller tüchtig «gestretcht» (Neudeutsch für strecken, dehnen!). Manch einer und eine bekam dabei Muskeln am eigenen Leibe zu spüren, von deren Existenz er oder sie bisher noch keine Ahnung hatte. Von Röbi erfuhren wir auch, dass es ausser anaeroben Bakterien, das heisst solchen, die ohne Sauerstoff leben können, auch anaerobes Langlauftraining gibt. In unserem Alter sei dies aber weniger zu empfehlen.

Etwas ganz Neues haben wir dann von Röbi Maibach gelernt, nämlich wie teuer es zu stehen kommen kann, wenn man einen Sportladen völlig nackt betritt. Achtung, das kann gut und gern einige Tausender kosten! Das Wiedereinkleiden, natürlich, auch wenn es nicht bei einem der sechs weltbesten Skiausrüster wie zum Beispiel bei Hofmänner in Davos passiert.

Heinz Nyfeler hat sich ehrlich bemüht, uns mit den Geheimnissen des Skiwachsens vertraut zu machen. Bei der anschliessenden Diskussion unter den Experten (sprich Leitern) wurde dann wieder einmal klar, dass es sich beim Wachsen nicht um eine Wissenschaft, sondern um eine Glaubensfrage handelt. Man soll sich dabei auch nie dazu verleiten lassen, im Wachsraum die Wahl des richtigen Wachstyps beim Nachbarn abgucken zu wollen. Erfahrene Langläufer pflegen sich nämlich gegenseitig in kollegialer Weise hinters Licht zu führen durch falsche Farben auf ihren Wachsbüchsen. Gottseidank habe ich selber Schuppenskis!

Walter Zullinger, auch der schöne Walter genannt, hat dank seinem psychologischen Gespür viel zur frohen Laune der ganzen Gruppe beigetragen. Auch er ein Fachmann im Stretching, hat uns am letzten Tag noch mit den nötigen Hausaufgaben für Fitness versehen. Dem Vernehmen nach soll er auch ein spezielles Duschverfahren entwickelt haben.

Nun, wie man sieht, hat sich das Leiterteam in geradezu idealer Weise ergänzt und mit viel Einsatz zum guten Gelingen der ganzen Langlaufwoche beigetragen. Dass kein einziger nennenswerter Unfall zu verzeichnen war, ist mindestens teilweise der umsichtigen Leitung zu verdanken. Aber auch die Teilnehmer haben sich ganz anständig verhalten und das ihre beigesteuert zur unbeschwerten, kameradschaftlichen und fröhlichen Atmosphäre. Der Dank gebührt allen – einschliesslich der Abteilung Alter + Sport der Pro Senectute Kanton Zürich –, die diese Langlaufwoche in Splügen organisiert oder sonstwie mitgewirkt haben. Es war eine Superwoche (in der Jugendsprache «megageil»)! Nur ein einziger Wunsch bleibt noch offen, nämlich: Nächstes Jahr, gleiche Zeit!

Rudolf Pfister, Erlenbach
Ein Teilnehmer der Langlauf-Ferienwoche

Tips

«Altersarbeit im Ehrenamt» Ein Leitfaden für die Pro Senectute-Ortsvertreterinnen und -Ortsvertreter im Kanton Zürich

Als Weihnachtsgeschenk war das Paket zwar nicht gedacht, das im Dezember den rund 700 Ortsvertreterinnen und Ortsvertreter von Pro Senectute zugestellt worden ist. Und doch hoffen wir zuversichtlich, dass sie den 40 Seiten umfassenden, mit Zeichnungen von Peter Kellenberger, Zürich, aufgelockerten Leitfaden als nützliche Unterstützung ihres Engagements für die ältere Bevölkerung der Gemeinde empfinden werden. Ein Auszug aus dem Inhaltsverzeichnis zeigt die berücksichtigten Themen:

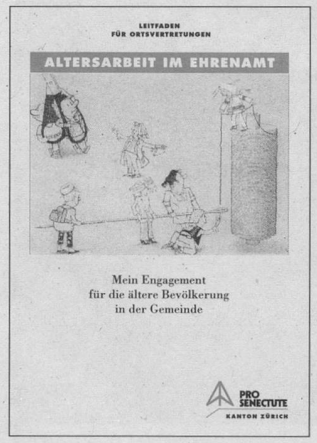
A *Die Aufgaben der Ortsvertretung in der Gemeinde*:
Kontaktpflege zur Bevölkerung, zu Ausführenden und Trägern der Altersarbeit, Informationsarbeit, Lücken schliessen, Altersehrungen/Gratulationen, Herbstsammlung.

B *Die Organisation der Ortsvertretung*:
Zusammenarbeit, Informationsaustausch, Planung und Entscheidung, Organisation gemeinsamer Aufgaben, Umgang mit Konflikten, Änderung des Arbeitsstils.

C *Die Ortsvertretung in Zusammenarbeit mit anderen Pro Senectute-Stellen*:
Bei Einführungsgesprächen mit neuen Ortsvertretungs-Leiterinnen und -Leitern hat der Pro Senectute-Mittlerdienst es immer als Mangel empfunden, nur einen dicken Ordner voll trokkener Grundlagenpapiere abgeben zu können. Ihnen lag daran, den Ortsvertretungen etwas in die Hand zu geben, das ihnen Möglichkeiten und Spielräume des Ehrenamtes aufzeigt.

So stellten die Mittlerinnen und Mittler die wichtigsten Informationen zusammen und gliederten sie in die Abschnitte «Grundsätzliche Überlegungen – Mögliche Formen – Praktische Hinweise». Die Echos von Ortsvertreterinnen und Ortsvertretern auf die Rohfassung – obwohl eine äusserlich noch wenig ansprechende «Bleiwüste» – haben uns ermutigt, den Leitfaden fertigzustellen. Wir hoffen sehr, dass die Ortsvertreterinnen und Ortsvertretungen aus dem Leitfaden herausspüren, wie wichtig ihr Engagement ist und wie viel uns an der guten Zusammenarbeit zum Wohl der Älteren liegt.

Peter Staub
Pro Senectute Kanton Zürich



Der Leitfaden kann unter dem Stichwort «Leitfaden; Altersarbeit im Ehrenamt» zu Fr. 19.50 zuzüglich Versandkosten bezogen werden bei Pro Senectute Kanton Zürich, Postfach, 8032 Zürich – Tel. 01/422 42 55.

Ein Führer für Rollstuhlzugängliche Restaurants

Häufige Anfragen, welche Restaurants in einem Rollstuhl zugänglich sind, haben die Behindertenkonferenz Kanton Zürich veranlasst, für die Stadt Zürich einen Restaurantführer mit entsprechenden Angaben zu erarbeiten. Dieser ist zum Preis von Fr. 15.– (BKZ-Mitglieder Fr. 12.–) + Porto und Verpackung zu beziehen.

Bestellungen nimmt die BKZ-Geschäftsstelle
Gasometerstrasse 9
8005 Zürich
Tel. 01/272 70 76
gerne entgegen.

Vorschau Alter+Zukunft Nr. 2/1996

Erscheinungsdatum: 6. Juni 1996

Sucht – ein Problem, das nicht nur Junge trifft.