

**Zeitschrift:** Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** 4 (1996)  
**Heft:** 2: Sucht - ein Problem, das nicht nur Junge trifft  
  
**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:** 29.01.2026

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



## Velofahren für Leute ab 50



Velofahren ist eine ideale Sportart für Seniorinnen und Senioren, um auf gelenkschonende Art in Form zu bleiben. Pro Senectute Kanton Zürich führt von April bis Oktober regelmässig geführte Nachmittagsfahrten und Ganztages-Touren durch. Regelmässiges Velofahren in der freien Natur unterstützt auf gelenkschonende Art und Weise Wohlbefinden, Ausdauer und Kondition. Dadurch werden aber auch Herz und Kreislauf angeregt, der Stoffwechsel aktiviert und die Muskulatur gestärkt. Alles Dinge, die in der zweiten Lebenshälfte wichtig sind. Velofahren ist sehr kurzweilig, besonders in einer Gruppe von Gleichgesinnten. Pro Senectute Kanton Zürich führt deshalb im Rahmen ihres Angebots Alter + Sport Velofahren für sportliche Personen ab 50 durch.

tägige werden an Samstagen auch Ganztages-Touren durchgeführt.

### Veloferien in Österreich

Vom 8. bis 15. September 1996 bietet Pro Senectute Kanton Zürich in Bezau (Bregenzerwald, Österreich) eine Velotourenwoche an. Die herrliche Bregenzerwälder 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 kulinarisch verwöhnen lassen. Ab Fr. 795.– pro Person und Woche inkl. Halbpension.

Alle Velotouren werden von ausgebildeten Alter + Sport-Velotourenleiterinnen und -leitern geführt. Interessentinnen und Interessenten verlangen die ausführliche Ausschreibung bei

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

## Podium für Altersfragen der Pro Senectute Kanton Zürich

# «Wohnen im Alter: Neue Ideen – neue Konzepte»

Datum: Donnerstag, 3. Oktober 1996

Zeit: 14.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Kongresshaus Zürich



Organisation:  
Pro Senectute Kanton Zürich  
Forchstrasse 145, 8032 Zürich  
Telefon 01/422 42 55

Senden Sie mir Unterlagen über das Pro Senectute-Podium vom 3.10.96.

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Es referieren:

**Prof. Dr. Bent Andersen**  
ehemaliger Sozialminister  
von Dänemark  
und Wirtschaftswissenschaftler

sowie weitere Referentinnen und Referenten aus der Architektur und dem Sozialbereich.

## Ein Theater zum 80. Geburtstag

Pro Senectute wird nächstes Jahr 80 Jahre alt!

### «Der alte Mensch in Kunst und Kultur»

wird das Thema unseres Jubiläumsjahres 1997 sein. Im Kanton Zürich sollen zu diesem «Thema kleine aber feine» Veranstaltungen stattfinden.

In diesem Rahmen möchten wir Seniorinnen und Senioren im Kanton Zürich Gelegenheit geben, in ihren Regionen

### «Senioren Theatergruppen»

zu bilden und fürs Jubiläumsjahr ein eigenes Stück zu erarbeiten. Eine Theaterpädagogin steht als fachliche Leitung den Gruppen während eines Jahres zur Verfügung!

Lieben Sie Geschichten und Theater? Hatten Sie schon immer Lust, Schauspielerin oder Schauspieler zu werden? Jetzt ist die Gelegenheit dazu da – packen Sie sie! Alles was Sie brauchen ist Lust, Zeit und Humor.

*Wir suchen Seniorinnen und Senioren ab ca. 60 Jahren, die bereit sind, sich während eines Jahres (Herbst 96 bis Herbst 97 mit Ferienunterbrüchen) für ein Theaterprojekt der Pro Senectute zu engagieren!*

Falls sie einfach gerne Theaterluft schnuppern, aber nicht unbedingt mitspielen möchten, gibt es auch die Möglichkeit, Aufgaben rund um die Bühnentechnik, das Bühnenbild, die Kostüme und Requisiten, die Musik und die Werbung zu übernehmen.

Lassen Sie sich unverbindlich an einem Interessierten-Treffen, am Dienstag, den 11. Juni, oder am Montag, den 17. Juni in Ihrer Region über alles Weitere informieren. Sie können dort uns, die Organisation, die Theaterpädagoginnen und andere interessierte Seniorinnen und Senioren aus Ihrer Gegend kennenlernen. Melden Sie sich bitte telefonisch oder schriftlich bei folgender Adresse. Wir geben Ihnen gerne Auskunft.

Pro Senectute Kanton Zürich,  
Mittlerdienst, Monica Auer  
Neuwiesenstr. 8, 8610 Uster  
Telefon 01/942 07 53 vormittags  
oder Telefonbeantworter

## Neu: Schnupperkurs für Minitennis

### Wochenkurs für Seniorinnen und Senioren «50 plus»

 Tennis hat sich vom exklusiven Elitesport zum Breitensport entwickelt und bietet auch Leuten über 50 die Möglichkeit zu einer gesunden, dynamischen sportlichen Betätigung. In der Woche vom Montag, 22., bis Freitag, 26. Juli 1996 führt Pro Senectute Kanton Zürich einen Mini-Tennis-Kurs zum Schnuppern in Oetwil am See durch. Mini-Tennis wird mit Softbällen auf verkleinertem Feld im Freien oder in der Halle gespielt und eignet sich vor allem auch für sportliche Seniorinnen und Senioren ab 50.

Eingeladen sind alle, die Lust haben, ins Mini-Tennis einzusteigen und sich spielerisch mit der faszinierenden Tennis-technik vertraut zu machen. Der Kurs findet jeweils vormittags von 9 bis 11 Uhr statt. Der Gruppenunterricht wird von Seniorrentennisleitern erteilt, die von Swiss Tennis ausgebildet sind. Tennisschläger und Bälle werden kostenlos zur Verfügung gestellt. Der Preis für den Wochenkurs beträgt Fr. 120.–.

Interessenten verlangen die Anmeldeunterlagen bei

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

## Geistige und körperliche Fitness

### Kurs-Ferienwoche in Arosa

Vom 29. September bis 5. Oktober führt Pro Senectute Graubünden in Arosa eine Fitness-Ferienwoche durch. Mit Gedächtnistraining und Wandern fördert dieser Kurs die Lebensqualität, das seelische Wohlbefinden, die Lebenslust.

Arosa bietet viele leichtere und schwierigere Wanderungen. Der «arosakundige» Wanderleiter, Heinz Hinder, bietet täglich eine für jedermann machbare Wanderung von etwa 4 Stunden an.

Genauso wie unser Körper fit bleibt, wenn wir ihn bewegen, braucht unser Gehirn, unser Denken, Training, um beweglich zu bleiben. Unter der Leitung der Erwachsenenbildnerin Maya Hinder trainieren wir in anregender Gemeinschaft während 2-3 Stunden täglich unser Gedächtnis. Es handelt sich dabei um Denk-

übungen zur Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung sowie für Kurz- und Langzeitgedächtnis.

Der Kurs findet mitten in der unvergesslichen Atmosphäre der Aroser Bergwelt im sonnigen Dreistern-Hotel Panarosa statt. Es wird von Familie Herwig umsichtig geleitet. Im Preis von Fr. 850.– ist alles inbegriffen: Kurskosten und 6 Tage Hotelaufenthalt mit Halbpension. Wer will, kann sich – als Alternative zum Tagesmenü – mit Gerichten aus der Naturküche besonders leicht und gesund ernähren. Wer anders will, kann festlich tafeln und schlemmen.

*Auskünfte und Anmeldung:*  
Maya und Heinz Hinder, Ruchenbergstr. 35,  
7000 Chur, Tel. 081/353 15 77 oder Pro Senectute Graubünden, Bahnhofstr. 14, 7000 Chur, Tel. 081/252 67 32, Herr R. Diener.