

**Zeitschrift:** Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** 6 (1998)  
**Heft:** 1  
  
**Rubrik:** Angebote

#### **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:** 24.01.2026

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

## Steigen Sie ein, und machen Sie mit!

Um der gegenwärtigen Wirtschaftsflaute entgegenzutreten, braucht es neue Kräfte. Die globale Wirtschaft will die Produktion der Güter weiter rationalisieren, dies natürlich fast nur mit fetten Gewinnen für die Kapitalgeber. Dabei wird das Arbeitspotential überall abgebaut - für die arbeitslosen Leute gibt es heute keine Beschäftigung mehr.

Das brachliegende Arbeitspotential ist ein Verlust für Staat und Volk. Dieser Misere wollen wir begegnen und handeln:

- Man lasse einmal gedanklich die Finanzmacht beiseite und suche neue Sichtweisen.
- Man verzichte in der Denkweise auf nur Negatives.
- Man vertraue auf die eigene schöpferische Kraft. Kumulieren wir gemeinsam diese Kräfte.

Machen Sie mit! Sie sind zwischen 40 und 70 Jahre alt, aktiv und kreativ. Gemeinsam erstellen wir zunächst ein Konzept für das Wirken. Es muss neu sein, frei von bisherigen Ansätzen. Steigen Sie ein, und machen Sie von Anfang an mit.

*Werner Glättli und Roland Tschäppeler*

*Schreiben Sie direkt an die Redaktion ALTER&zukunft, Pro Senectute Kanton Zürich, Postfach, 8032 Zürich, Stichwort «Steigen Sie ein» und lassen Sie sich unsere Adresse mitteilen.*



Foto: Othmar Gubler, Zürich

Das weltberühmte barocke Stift Melk an der Donau

## Sport in der Natur: Velofahren für sportliche Seniorinnen und Senioren «50plus» Neues attraktives Programm

### **Velotouren**

NS. Velofahren ist ideal, um auf gelenkschonende Art in Form zu bleiben. Die Abteilung Alter+Sport von Pro Senectute Kanton Zürich führt in der Zeit von Ende März bis Oktober jeweils dienstags und donnerstags in der Region Winterthur und im Zürcher Oberland Halbtages- und Tages Touren für Männer und Frauen ab 50 Jahren durch.

### **Velokurs für Wiedereinsteiger**

Neu im Angebot ist ein Velokurs für all jene, die

nach längerem Unterbruch wieder Velo fahren möchten. Im Einzelunterricht gewinnt der Teilnehmer oder die Teilnehmerin Sicherheit und Kondition beim Velofahren in der Stadt und über Land. Die Teilnahmegebühr beträgt 10 Franken pro Doppelkession.

### **Velotourwoche Donau: Von Passau nach Wien**

Vom 4. bis 11. Juni sowie vom 11. bis 18. Juli 1998 führt Pro Senectute Kanton Zürich aufgrund des Erfolgs im letzten Jahr zweimal die

Donau-Tourenwoche in leicht abgeänderter Streckenführung durch. Die herrliche Fahrt führt der Donau entlang, auf ebenen, verkehrsfreien Wegen durch liebliche Landschaften, zu berühmten Kulturgütern und in herrliche Städte. Die Strecke ist auch für Ungeübte geeignet. Die Reise auf dem Sattel wird aufgelockert durch eine Schiffahrt auf der Donau, eine Radfahrt und verschiedene Besichtigungen. Übernachtet wird in gemütlichen, gepflegten Hotels oder Gasthöfen der 3- und 4-Stern-Kategorie.

*Der Pauschalpreis von Fr. 1250.- inkl. MwSt schliesst folgende Leistungen ein:*

- 7 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Frühstück und Abendessen (Einzelzimmerzuschlag Fr. 135.-)
- Bahnfahrt Zürich - Passau und Wien - Zürich
- Radmiete inkl. kostenloser Reparaturservice
- Gepäcktransfer von Hotel zu Hotel bis Wien
- Schiffahrt Passau - Schlägner Schlinge, inkl. Velo
- 2 Bahnfahrten inkl. Velo
- Stadtrundfahrten in Linz und Wien
- Transfer vom Hotel zum Bahnhof in Wien
- Infomaterial und Radkarte
- Schweizer Reisebegleitung ab Zürich.

## **Velotour-woche Markt- gräflerland - Kaiserstuhl**

*Diese interessante Woche führt am südlichen Schwarzwald und dem Rhein entlang bis zu den Sonnenterrassen des Kaiserstuhls. Wir durchfahren weitläufige Weinberge und Obstgärten, entdecken traditionsbewusste Dörfer und Kleinstädte und geniessen die schmackhafte badische Küche. Die Rundtour startet und endet in Basel und richtet sich an Tourenfahrer, die neben einer sportlichen Herausforderung auch an der Landschaft*

und Kultur dieser reizvollen Region zwischen Schwarzwald und Rhein interessiert sind. Zwei bis drei Hotelstandorte sind Ausgangspunkte für unsere Streifzüge an die schönsten Orte dieser Gegend.

Max. 12 Teilnehmende.

**Ausgebucht**

*Der Pauschalpreis von Fr. 750.- schliesst folgende Leistungen ein:*

- 6 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Dusche/WC in Mittel klass-Hotels, Frühstücksbuffett, 4 Abende mit 3-Gang-Nachtessen
- Stadtführung in Breisach mit Apéro
- Besichtigung eines Weingutes mit Weinprobe und Vesper
- Reiseliteratur und detail-

lierte Tourenbeschreibung

- Alter+Sport-Velotourenleitung ab Zürich
- Einzelzimmerzuschlag 135 Franken.

**Sämtliche Velotouren werden von ausgebildeten Alter+Sport Velotourenleiterinnen und -leitern geführt.**

*Interessentinnen und Interessenten verlangen die ausführliche Ausschreibung mit Anmeldeformular bei*

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



# **Vielseitige Sportmöglichkeiten auch in den Ferien Ferienplauschwoche «50 plus» in Klosters für aktive und sportliche Seniorinnen und Senioren vom 12. bis 18. Juli 1998**

NS. Für Personen ab 50, die auch in den Ferien etwas für ihre Gesundheit und Fitness tun wollen oder ganz einfach Spass haben wollen, führt Pro Senectute Kanton Zürich eine Ferienplauschwoche in Klosters durch, und zwar vom Sonntag, 12. Juli bis Samstag, 18. Juli. In der wunderschönen Bergwelt des Prättigaus gibt es viele Möglichkeiten für herrliche Wanderungen. Im komfortablen Hotel «Sport» stehen Hallenbad, Turnhalle, Minigolf-Anlage, Sauna und Tennisplätze zur Verfügung. Die Ferienplauschwoche bietet Gelegenheit, unter fachkundiger Anleitung neue Sportarten kennenzulernen und auszuprobieren. Die angebotenen Aktivitäten sind vielfältig. Auf dem Programm stehen Gymnastik - u.a. mit Low Impact, einer sanften Form des Aerobics - und Entspannung, internationale Volkstänze, Wandern, Spiele, Schwimmen. Bei der Gestaltung der Tagesprogramme werden selbstverständlich die Wünsche der Teilnehmerinnen und Teilnehmer berücksichtigt. Die Pauschale im Doppelzimmer mit Dusche oder Bad und WC beträgt 775.- Franken (inkl. 6,5 % MwSt.) für 6 Tage Halbpension mit Frühstücksbüfett, Abendessen sowie für die Benutzung der Sportanlagen und die Betreuung durch ausge-



Foto: BLU, Bern

bildete Alter+Sport-Leiterinnen. Interessentinnen und Interessenten verlangen die ausführliche Ausschreibung mit Anmeldedaten 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  
Fax 01/382 18 62

## **Selbstverteidigung für Seniorinnen und Senioren Kurs im «Säuliamt»**

NS. Unter dem Motto «Gefahren sehen und erkennen, Ängste abbauen. Die eigene Stärke spüren.» bietet Pro Senectute Kanton Zürich, Abteilung Alter+Sport, einen Selbstverteidigungskurs in Affoltern a.A. an. Vom 8. Mai bis 5. Juni 1998 jeweils freitags 9.30 - 10.45 Uhr im Budosport-Club Affoltern, Industriestrasse 18, 8910 Affol-

tern am Albis. 5 Lektionen kosten Fr. 70.-. Leitung: Frau Ruth Bundi vom Kantonalen Judoverband Zürich, ausgebildet in Magglingen, Fachrichtung Selbstverteidigung.

*Anmeldungen und  
Auskünfte bei:  
Ruth Bundi,  
Tuschgenweg 70,  
8041 Zürich,  
Telefon 01/482 41 84.*

*Ausführliche Ausschreibungen sind erhältlich bei  
Pro Senectute Kanton  
Zürich,  
Abteilung Alter+Sport  
Forchstrasse 145  
Postfach, 8032 Zürich  
Telefon 01/422 42 55  
Fax 01/382 18 62.*



# Skitage alpin «50 plus»

NS. Auch nach fünfzig möchten viele Frauen und Männer das Skifahren weiterpflegen und sogar den eigenen Fahrstil verbessern. Bei guten Schneeverhältnissen bietet daher Alter+Sport jeden Montag Tagesausflüge ab Zürich an. Aus-

gebildete Leiter begleiten die Gruppen und vermitteln die erforderliche Technik, denn eine gute Technik gibt Sicherheit sowie mehr Spass und Freude am Skifahren. Denn: Was gibt es Herrlicheres, als mit Gleichgesinnten die Schönheiten

des Winters zu geniessen, ob im stiebenden Pulverschnee oder bei gemütlichen Fahrten über verschneite Hänge? Ein Skitag kostet 10 Franken, dazu kommen Reisekosten und Tageskarte.

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



Foto: Joe Wiedenkeller, Zürich

## **V o r s c h a u** **Wanderwoche im Oberengadin**

NS. Alter+Sport bietet für sportliche Personen ab 50 vom Samstag, 19. bis Samstag, 26. September ei-

ne Wanderwoche in St. Moritz an. Die Wanderwoche wird vom Alter+Sport- und SAC-Wanderleiter Joe

Wiedenkeller geleitet. Interessierte wenden sich bitte an Pro Senectute Kanton Zürich,

Abteilung Alter+Sport Postfach, 8032 Zürich Telefon 01/422 42 55 Fax 01/382 18 62.

# Schulungsangebote für Spitex-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter

## ■ Wickel und Kompressen

Der Kurs vermittelt Ihnen theoretisches Hintergrundwissen zur Anwendung von Wickeln und Kompressen. Das Hauptgewicht liegt jedoch im praktischen Üben und Erfahren einzelner wohltuender Wickel und Kompressen.

## Kurs PS 9803

Daten: 14. und 21. April 1998, nachmittags

Kursort: Zürich

Kosten: Fr. 160.-

## ■ Umgang mit verwirrten Menschen

Desorientierte, verwirzte alte Menschen werden immer häufiger auch zu Hause gepflegt. Der Umgang mit ihnen ist manchmal «verwirrend». Der Kurs soll den Spitex-Mitarbeiterinnen mehr Wissen über Erscheinungsformen, Ursachen und den Verlauf der Demenz vermitteln sowie konkrete Hilfen im Umgang mit desorientierten Menschen geben.

## Kurs: PS 9804

Daten: 7. Mai 1998, ganzer Tag

Kursort: Zürich

Kosten: Fr. 140.-

## ■ Wir reden miteinander – verstehen wir uns? Grundkurs Teil 3 – Gesprächsführung

Ein gutes Gespräch ist ein Geschenk für den ganzen Tag. Als Haushelferin/Hauspflegerin sind Sie für Ihre Bezugsperson und Kundinnen eine wichtige Ansprechperson. Mit Ihnen können «Alltagssörgeli» besprochen werden; Sie sind die Person, welche Neuigkeiten von draussen zu erzählen weiß, Sie sind auch die Person, welche Verständnis hat und zuhört. Unsere Ziele an diesem Kurs sind, die Grundlagen der Gesprächsführung kennenzulernen und besser mit schwierigen Situationen umgehen zu können.

## Kurs PS 9805

Daten: 8. und 22. September 1998, ganzer Tag

Kursort: Zürich

Kosten: Fr. 270.-

## ■ Umgang mit depressiven Menschen

An diesem Kurs lernen Sie die Ursachen, Symptome und Erscheinungsformen von Depression und Trauer im Alter kennen. Sie erarbeiten hilfreiche Verhaltensweisen für die Begleitung und Betreuung von depressiven Menschen.

## Kurs PS 9806

Daten: 29. September / 6. Oktober 1998, nachmittags

Kursort: Zürich

Kosten: Fr. 160.-

Einzelne Kurse werden als Modul für die IGSA-Stufenausbildung Stufe I anerkannt. Informieren Sie sich!

## ■ IGSA – Stufenausbildung für Spitexmitarbeiter/innen Stufe 1

Die berufsbegleitende Ausbildung richtet sich an Spitex-Mitarbeiter/innen ohne Ausbildung. Die Stufe I umfasst 63 Stunden, verteilt auf 6 bis 8 Monate. Der Abschluss ist gleichwertig wie der Grundpflegekurs SRK.

In diesem Jahr beginnen drei Kurse neu:

IGSA Stufe I / Kurs 2: 5. Februar 1998

IGSA Stufe I / Kurs 3: 22. April 1998

IGSA Stufe I / Kurs 4: 18. August 1998

Verlangen Sie detaillierte Unterlagen.

**Verlangen Sie zu allen Kursen und Veranstaltungen detaillierte Ausschreibungen bei  
Pro Senectute Kanton Zürich  
Abteilung Bildung  
Postfach, 8032 Zürich  
Telefon 01/422 42 55**