

**Zeitschrift:** Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** 7 (1999)  
**Heft:** 2  
  
**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:** 08.02.2026

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



## Fit durch Velofahren

NS. Velofahren ist ein ausgezeichnete Gesundheits-sport. Es regt Herz und Kreislauf an, aktiviert den Stoffwechsel, kräftigt die Muskeln und schont dabei die Gelenke. Durch Erlebnisse in der Natur, Kontakte und Geselligkeit mit Gleichgesinnten, führt das Velofahren zu einer Bereicherung der Lebensqualität. Wir haben für Sie ein vielseitiges Programm für unterschiedliche Ansprüche zusammengestellt:

### **Einführungs- und Tourenangebote in folgenden Regionen:**

Sihltal/Zimmerberg  
Winterthur  
Zürcher Oberland  
Mettmenstetten  
Opfikon/Glattbrugg

### **Velotourenwochen 1999 (siehe separater Kasten)**

Die Routen führen, wenn immer möglich, über Velowege, abseits vom grossen Verkehr, und werden von professionell ausgebildeten Sportleiterinnen und -leitern Alter+Sport geführt.

### **Interessentinnen und Interessenten verlangen die ausführliche Ausschreibung bei**

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

## Velotourenwochen 1999

### **Passau – Wien vom 3. bis 10. Juni und vom 10. bis 17. Juni**

Unsere Route führt auf ebenen, verkehrsfreien Wegen durch liebliche Landschaften, zu berühmten Kulturgütern und in herrliche Städte. Die Reise auf dem Sattel wird aufgelockert durch eine Schifffahrt auf der Donau, kurze Bahnfahrten und mehrere Besichtigungen. Anforderungsstufe 1 – 2, 30 bis 60 km pro Tag. Mietvelo mit Gepäcktransport. Preis auf Basis Halbpension, Doppelzimmer: 1370 Franken (ab Zürich)  
*Detailprogramm bitte direkt anfordern bei der Tourenleitung:* Vreni Ingold, Falkenstrasse 3  
8610 Uster, Tel. 01/941 49 31

### **NEU: Loire vom 4. bis 11. Juli**

Das Tal der Loire mit seinen prächtigen Schlössern ist der Garten Frankreichs und das Land der Lebensfreude. Der majestätische Strom mit seinen Nebenflüssen und den goldfarbenen Sandufern prägt diese Landschaft. Wir fahren eine Woche von Hotel zu Hotel und leben fast wie die Könige. Anforderungsstufe 2, 40 bis 60 km pro Tag. Mietvelo mit Gepäcktransport. Preis Basis Halbpension, Doppelzimmer: 1850 Franken (ab Zürich)  
*Detailprogramm bitte direkt anfordern bei der Tourenleitung:* Heidy Frei, Sihlwaldstrasse 18  
8135 Affoltern a. A., Tel. 01/771 85 00





## Ferienplauschwoche in Klosters mit vielseitigen Sportmöglichkeiten vom 4. bis 10. Juli 1999

**Neu:** Mit Schnupperstunden in Gedächtnistraining und Walking

NS. Für sportbegeisterte Ältere, die auch in den Ferien etwas für ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit tun wollen und ganz einfach Spass haben wollen, führt Pro Senectute Kanton Zürich eine Ferienplauschwoche in Klosters durch. In der wunderschönen Bergwelt des Prättigaus gibt es viele Möglichkeiten für herrliche Wanderungen. Im komfortablen Hotel «Sport» steht den Schwimmbegeisterten das Hallenbad den ganzen Tag zur Verfügung. Ebenso können die Turnhalle, Minigolfanlage, Sauna und die Tennisplätze benützt werden. 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, Wandern, Spiele. Ausserdem bieten wir neu Schnupperstunden in Walking, Kinesiologie, Gedächtnistraining und Volkstanz an. 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 880 Franken (inkl. MwSt.) für 6 Tage Halbpension mit Frühstücksbuffet, Abendessen sowie für die Benutzung der Sportanlagen und die Betreuung durch ausgebildete Sportleiterinnen A+S. Interessentinnen und Interessenten verlangen die ausführliche Ausschreibung mit Anmeldetalon bei

Trudi Schriber, Sportleiterin A+S  
Im Junker 8, 8143 Stallikon, Tel. 01/700 22 60  
oder direkt bei  
Pro Senectute Kanton Zürich, Abteilung Alter+Sport  
Forchstrasse 145, Postfach, 8032 Zürich  
Tel. 01/422 42 55, Fax 01/382 18 62

## Wanderwoche in Arosa

NS. Alter+Sport bietet vom 5. bis 12. September 1999 eine Wanderwoche im Schanfigg, auf 1800 m Höhe, im wunderschön gelegenen Arosa an. Arosa ist ein ideales Wandergebiet, auch für anspruchsvollere Wanderungen. Trittsicherheit und Kondition für täglich vier bis sechs Stunden Wandern (inkl. Auf- und Abstieg) werden vorausgesetzt. Der Aufstieg wird in der Regel zu Fuss bewältigt. Für den Abstieg hingegen benutzen wir – wo vorhanden – öffentliche Transportmittel. Dies schont die Gelenke und ist somit besser für die Gesundheit. Natürlich wird auf die Bedürfnisse und Wünsche der Gäste eingegangen: wir schalten auch mal einen Ruhetag ein oder kürzen die Touren ab.

Die Gäste sind im Sporthotel Valsana untergebracht. Dort verwöhnt sie

das Team mit dem Besten aus Küche und Keller. Der Preis für die Pauschalwoche beträgt im Doppelzimmer 1050 Franken (inkl. MwSt. und Halbpension) pro Person. Im Preis inbegriffen sind ebenfalls die tägliche Verpflegung aus dem Rucksack, die freie Benützung von Hallenbad, geheiztem Freibad, Sauna, Dampfbad und Fitnessraum sowie zweimal pro Woche Wassergymnastik.

*Die Wanderwoche wird von Joe Wiedenkiller, einem erfahrenen A+S- und SAC-Wanderleiter, geleitet.*

*Die ausführliche Ausschreibung kann bei*

Alter+Sport  
Forchstrasse 145  
8032 Zürich

Tel. 01/422 42 55 oder per  
Fax 01/382 18 62  
*angefordert werden.*



## Haben Sie Lust, sich als

**Sportleiterin oder Sportleiter für unsere Alter+Sport Schwimmgruppen oder Wassergymnastikgruppen im Kanton Zürich ausbilden zu lassen?**

*Dann rufen Sie doch den Alter+Sport-Fachleiter, Rolf Bohn, an. Tel. 01/431 00 22.*

Pro Senectute Kanton Zürich, Abteilung Alter+Sport,  
Forchstrasse 145, Postfach, 8032 Zürich

# Selbstverteidigung für Seniorinnen und Senioren

## Eine Dienstleistung der Abteilung Alter+Sport von Pro Senectute Kanton Zürich

### Kurse in der Stadt Zürich

Frauen und Männer, die sich geistig und körperlich wohl fühlen, strahlen ein gesundes Selbstvertrauen aus. Die Erfahrung zeigt, dass solche Menschen weniger zum Opfer von Überfällen werden.

### Besuchen Sie unsere Schnupperlektion

**Montag, 16. August 1999 von 14.00 bis 15.00 Uhr.**

**Ort: Budokan Zweierstrasse 106 8003 Zürich**

**Kosten: 10 Franken**  
(Bitte Sandalen oder leichte Schuhe tragen).  
Eine Anmeldung für die Schnupperlektion ist nicht erforderlich.

### Selbstverteidigungskurs

Im Anschluss an die Schnupperlektion lernen Sie in sechs Lektionen, wie Sie sich in Form halten können. Wir geben Ihnen nützliche Tips und Kniffe für den Alltag. Der Kurs findet statt vom Montag, 30. August, bis Montag, 4. Oktober, jeweils von 10.30 bis 12.00 Uhr.

**Kosten: 90 Franken.**

### Repetitionskurs

Für alle, die schon einmal einen Kurs besucht haben, führen wir einen Wiederholungskurs in drei Lektionen durch vom Montag, 30. August, bis Montag, 13. September, von jeweils 10.30 bis 12.00 Uhr.

**Kosten: 55 Franken.**

**Ort:** Alle Kurse finden statt in den Räumlichkeiten von Budokan  
Zweierstrasse 106  
8003 Zürich.

**Leitung:** Ruth Bundi vom Kantonalen Judoverband Zürich, ausgebildet in Magglingen, Fachrichtung Selbstverteidigung.

### Anmeldungen und Auskünfte bei:

Ruth Bundi  
Tuschgenweg 70  
8041 Zürich  
Tel. 01/482 41 84.

*Ausführliche Ausschreibungen sind erhältlich*

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

## Tai Chi – Qi Gong – Brokatübungen

Im Rahmen des Projekts «Angebotsentwicklung» bietet Pro Senectute Kanton Zürich, Abteilung Alter+Sport, seit letztem Oktober Tai Chi-Kurse an.

kon, Hinwil, Rümlang, Winterthur und Wädenswil sind sehr gut belegt und werden meistens mit einem Anschlusskurs fortgeführt.

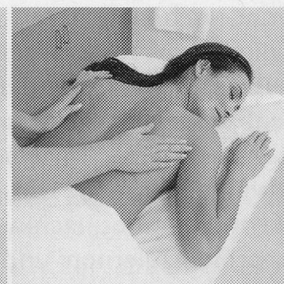
Offensichtlich besteht ein echtes Bedürfnis, diese fernöstlichen Bewegungsformen und Gesundheitsübungen zu erlernen. Wirbelsäule, Muskeln, Gelenke und Sehnen werden auf günstige Weise beansprucht, sodass sie nicht nur gesund erhalten bleiben, sondern auch ihre Stabilität und Flexibilität verbessert werden. Verspannungen lösen sich und die inneren Organe werden reichlich mit Energie versorgt. Die Kurse in Wetzikon,

Erkundigen Sie sich bei der Abteilung Alter+Sport, ob in ihrer Gegend auch bald ein Kurs durchgeführt wird, Tel. 01/422 42 55.

### Tai Chi – Qi Gong in Wetzikon

#### Neuer Anfängerkurs 27. Mai bis 15. Juli

Donnerstags  
15.30 bis 17.00 Uhr  
8 Lektionen à 90 Min.  
Kosten: 215 Franken  
Anmeldung unter  
Tel. 01/422 42 55



NEU IN DER SCHWEIZ:  
LONDON'S PREMIER SPORTS & HEALTH CLUB

*„Der Club, der mich mit seiner  
freundlichen Atmosphäre und seinem  
Verwöhnprogramm überzeugt!“*

## HOLMES PLACE

SPORTS & HEALTH CLUB

DER CLUB, DER ANDERS IST!

RESERVIEREN SIE SICH JETZT IHRE MITGLIEDSCHAFT

Zürich / Jelmoli  
Steinmühleplatz 1, 8021 Zürich  
Tel. 01 215 24 20  
Fax 01 215 24 25

Basel / Rübegg Center  
Rebgasse 20, 4058 Basel  
Tel. 061 686 99 80  
Fax 061 686 99 85

Oberrieden ZH / Seepark  
Seestrasse 97, 8942 Oberrieden  
Tel. 01 722 53 20  
Fax 01 722 53 25



# Schulungsangebote 1999 für Spitex-Mitarbeiter- innen und -Mitarbeiter

## Abgrenzung

An diesem Kurs werden Sie auf das Thema sensibilisiert. Sie machen eine Standortbestimmung bezüglich des Abgrenzungsverhaltens in beruflichen Beziehungen. Sie erkennen, dass Wahrnehmen und Respektieren von Grenzen bei sich und anderen Menschen eine Herausforderung darstellt.

**Datum:** 17. Juni, Nachmittag, und  
22. Juli 1999, ganzer Tag  
**Kursort:** Zürich  
**Kosten:** 220 Franken

## 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.

**Datum:** 7. Juli 1999, ganzer Tag  
**Kursort:** Zürich  
**Kosten:** 140 Franken

## Gesprächsführung – Wir reden miteinander, verstehen wir uns?

An diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Gesprächsführung kennen. Sie erhalten Anregungen zur Verbesserung des eigenen Gesprächsverhaltens.

**Datum:** 17. und 24. August 1999,  
ganzer Tag  
**Kursort:** Zürich  
**Kosten:** 320 Franken

## Umgang mit verwirrten Menschen

Desorientierte, verwirrte alte Menschen werden immer häufiger auch zu Hause gepflegt. Der Umgang mit ihnen ist manchmal «verwirrend». Der Kurs soll der Haushelferin/Hauspflegerin mehr Wissen über Erscheinungsfor-

men, Ursachen und den Verlauf der Demenz vermitteln sowie konkrete Hilfe im Umgang mit desorientierten Menschen geben.

**Datum:** 31. August 1999, ganzer Tag  
**Kursort:** Zürich  
**Kosten:** 140 Franken

## Einführung in die Fallbesprechung

Die Teilnehmerinnen lernen die Methode der Fallbesprechung als Möglichkeit kennen, um aus den Erfahrungen des Berufsalltags zu lernen. Sie lernen die Probleme systematisch zu lösen, sowie Ressourcen im Team / der Institution sichtbar zu machen und zu nutzen.

**Datum:** 30. August 1999,  
6. und 16. September 1999  
**Kursort:** Zürich  
**Kosten:** 630 Franken

## Gesprächsführung – Fortsetzung

Sie nehmen Anzeichen von schwierigen Situationen wahr. Sie erkennen eigene und andere Muster und können sie besser verstehen. Sie können mit Hilfe eines Problemlösezykluses mehr Handlungsspielräume nützen.

**Datum:** 3./4. September 1999  
**Kursort:** Haus der Stille und Besinnung,  
Kappel a. Albis  
**Kosten:** 420 Franken (im Doppelzimmer), 450 Franken (im Einzelzimmer)  
Vollpension und Dokumentation

Detaillierte Unterlagen erhalten Sie bei

Pro Senectute Kanton Zürich  
Abteilung Bildung, Postfach  
8032 Zürich, Tel. 01/422 42 55  
oder unter  
<http://zh.pro-senectute.ch>