

**Zeitschrift:** Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** 7 (1999)  
**Heft:** 3

## **Werbung**

### **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:** 09.02.2026

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

# Selbstverteidigungskurs

Im Anschluss an die Schnupperlektion lernen Sie in sechs Lektionen, wie Sie sich in Form halten können. Wir geben Ihnen nützliche Tipps und Kniffe für den Alltag.

## 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, jeweils von 10.30 bis 12.00 Uhr*. Kosten: 55 Franken.

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

*Leitung:* Ruth Bundi vom Kantonalen Judo-Verband 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

# Vorschau

Sport und Spass im Schnee 2000

## Langlaufwochen

### Ferienwochen in Silvaplana (Engadin)

1. Woche vom Samstag, 8., bis Samstag, 15. Januar 2000

2. Woche vom Samstag, 15., bis Samstag, 22. Januar 2000

### Ferienwoche in Münster (Obergoms)

Vom 12. bis 19. März 2000

## Schneeschuhwandern

### Neu: Ferienwoche Schneeschuhwandern im Obertoggenburg

Für den Winter 2000 planen wir neu im herrlichen Churfirsten-Gebiet eine Woche mit Schneeschuhwandern. Die Daten stehen noch nicht fest.

## Ski alpin

Für das Jahr 2000 sind wieder Skitage und Skigymnastik sowie Skiwochen in Österreich und in der Schweiz geplant.

Alle Aktivitäten werden von ausgebildeten Sportleiterinnen und Sportleitern Alter+Sport geleitet.

*Die ausführliche Ausschreibung und die Anmeldeunterlagen erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Zürich, Abteilung Alter+Sport, Postfach, 8032 Zürich, Tel. 01/422 42 55, Fax 01/382 18 62.*



# Alterspension Bauernhof

Mit dem Projekt Alterspension Bauernhof können wir interessierten Frauen und Männern, welche im Alter auf einem Bauernhof leben möchten, eine Alternative anbieten. Sie bezahlen einen angemessenen Pensionspreis für Unterkunft, Verpflegung und Haushalteleistungen.

Mit Schnupper- oder Ferienaufenthalten können Sie sich unverbindlich mit dieser neuen Pensionsform auseinandersetzen.

Es werden auch ältere Personen aufgenommen, die nur Ferien auf dem Bauernhof verbringen möchten. Zur Zeit stehen im Kanton

Zürich verschiedene Bauernhäuser zur Auswahl, wobei verschiedene Möglichkeiten bezüglich «Familienanschluss» bestehen.

Interessierte Personen bitten wir, sich direkt mit Elisabeth Grünenwald Pfaffberg, 8492 Wila Tel. 052/385 31 06 In Verbindung zu setzen.

Projektträgerschaft: Pro Senectute Kanton Zürich (Region Ost) Gottfried Schaefer Stiftung

Zürcher Landfrauen Vereinigung

Zürcher Bauernverband

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

## 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

6. und 16. September 1999,  
31. Januar, 7. Februar und  
29. Februar 2000

**Kursort:** Pro Senectute Kanton Zürich

**Kosten:** 730 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 Erscheinungsformen, Ursachen und den Verlauf der Demenz vermitteln sowie konkrete Hilfe im Umgang mit desorientierten Menschen geben.

**Datum:** 31. August 1999, ganzer Tag

**Kursort:** Pro Senectute Kanton Zürich

**Kosten:** 140 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 Problemlösezyklus mehr Handlungsspielräume nützen.

**Datum:** 3./4. September 1999

**Kursort:** Haus der Stille und Besinnung,  
Kappel a. Albis

**Kosten:** 420 Franken (im Doppelz.),  
450 Franken (im Einzelz.)  
Vollpension und Dokumentation

## Umgang mit depressiven Menschen

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

**Datum:** 12. Oktober 1999

**Kursort:** Pro Senectute Kanton Zürich

**Kosten:** 140 Franken

## Vom Umgang mit Geld und der sozialen Sicherheit

An diesem Kurs setzen Sie sich mit Ihren finanziellen Erfahrungen auseinander und überlegen sich, wie sich diese auf Ihren Umgang mit Geld auswirken. Sie lernen verschiedene Formen finanzieller Hilfe kennen, die es für Menschen im AHV-Alter gibt.

**Datum:** 14. Oktober und

18. November 1999

**Kursort:** CEVI-Zentrum Glockenhof,  
Zürich

**Kosten:** 320 Franken

## Wir führen einen Verlaufsbericht

Eine systematische Bedarfsklärung und regelmässige Überprüfung der Wirkung der Hilfe macht es notwendig, einen Verlaufsbericht über die Spitex-Kundinnen und -Kunden zu führen. Um dies fachgerecht zu tun, ist es wichtig, aufmerksam zu beobachten und die Beobachtungen knapp und verständlich zu beschreiben.

**Datum:** 2. November 1999

**Kursort:** Pro Senectute Kanton Zürich

**Kosten:** 140 Franken



Foto: Hansjörg Sahli, Solothurn

Pro Senectute Kanton Zürich bietet eine breite Palette an Aus- und Weiterbildungskursen an.

## Umgang mit sterbenden Menschen

An diesem Kurs lernen Sie einige Grundlagen kennen, um sterbende Menschen und deren Angehörige zu begleiten. Sie setzen sich mit Ihren eigenen Bildern vom Sterben, vom Tod, von der Trauer und vom Abschied auseinander. Sie suchen Formen, um im Kontakt mit sterbenden Menschen und ihren Angehörigen «angemessen» reagieren zu können.

**Datum: 11. und 12. Januar 2000**

**Kursort: Pfarreizentrum Liebfrauen,  
Zürich**

**Kosten: 310 Franken**

## Verschiedene Themenkreise:

- **Umgang mit der beruflichen Rolle**
- **Themenspezifische Fachkurse**
- **Arbeit in einem fremden Haushalt**
- **Spitex – Stufenausbildung – Stufe I**

**Datum: auf Anfrage**

**Dauer: 1 bis 9 Tage**

**Detaillierte Unterlagen erhalten Sie bei**

**Pro Senectute Kanton Zürich  
Abteilung Bildung, Postfach  
8032 Zürich, Tel. 01/422 42 55  
oder unter  
[www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch)**

**VERMÖGENS-  
BERATUNG FÜR  
ÄLTERE  
MENSCHEN**

Erfahrene Bankfachleute nehmen sich für Sie Zeit und zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Vermögen optimal anlegen können – neutral, diskret und individuell.

Wir informieren Sie unverbindlich und persönlich unter Telefon 01/422 42 55.

**PRO  
SENECTUTE**  
KANTON ZÜRICH