

Zeitschrift: Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: 10 (2002)
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: 16.04.2026

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

Stadtzürcher Seeüberquerung:
Neue Startmöglichkeiten für Senior/innen

3. Juli 2002: Pack die Badehose ein

Für Schwimmbegeisterte gehört die Zürcher Seeüberquerung jedes Jahr einfach dazu. Wer schon einmal die knapp 1,5 Kilometer quer über den See geschwommen ist, weiss weshalb: Unbehelligt vom Bootsverkehr und auf der gut gesicherten Strecke bereitet das Schwimmen im Zürichsee noch mehr Vergnügen. Für Senior/innen wird an dieser 17. Seeüberquerung neu eine zusätzliche Startmöglichkeit am Nachmittag angeboten. Pro Senectute Kanton Zürich unterstützt den Anlass, da Schwimmen ein geeigneter Sport für Menschen jeden Alters ist.

Seeüberquerung am 3. Juli oder 10. Juli oder 21. August

Erst wenn das Wasser des Zürichsees 20 Grad warm ist, wird die Seeüberquerung durchgeführt. **Auskunft** über die Durchführung gibt jeweils am Montagmittag vor dem festgesetzten Datum die

Seeüberquerungs-Hotline, Telefon 01 206 93 88.

Anmeldungen

Sportamt der Stadt Zürich, bis Ende Juni Telefon 01 496 93 93, neue Nummer ab Juli 2002 Telefon 01 206 93 93, oder unter sportamt@spa.stzh.ch

Anmeldetalons liegen zudem in der Stadt Zürich in öffentlichen Bädern und in Migros-Filialen auf.

Das Startgeld beträgt bei Voranmeldung Fr. 15.–, bei Anmeldung unmittelbar vor dem Start Fr. 20.–

Wo hat man schon beim Schwimmen links die Quaibrücke mit dem Grossmünster und rechts die Seefläche bis fast nach Rapperswil im Blick: Die Zürcher Seeüberquerung ist bei Jung und Alt beliebt, 3000 Schwimmbegeisterte haben 2001 teilgenommen. Dieses Jahr findet das sportliche Grosseignis zum 17. Mal statt. Am 3. Juli 2002 (Ausweichdaten 10. Juli, 21. August) müssen 1450 Meter zwischen dem Strandbad Mythenquai und dem Strandbad Tiefenbrunnen geschwommen werden.

Sicherheit wird gross geschrieben

Gegen eine Startgebühr von Fr. 15.– (oder Fr. 20.– bei Anmeldung vor Ort) erhalten die Teilnehmenden eine Badekappe und einen Getränke-Bidon als Erinnerung und können die gesicherte Strecke absolvieren: Bojen sowie Schiffe mit Rettungsschwimmern sind stets präsent, wenn einen die sportlichen Kräfte verlassen sollten. Die Teilnehmenden müssen entscheiden, wie viel sie sich zumuten möchten und können und ob ein Arztbesuch vor der Seeüberquerung sinnvoll wäre.



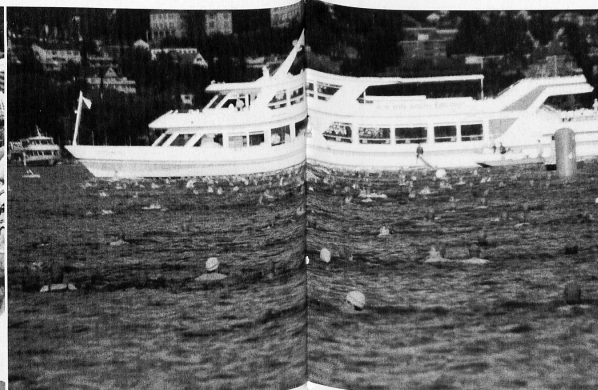
Gesicherte Strecke bei der Seeüberquerung: Rettungsschwimmer sind stets präsent.



Sportliche Herausforderung: Start für Leute ab 55 am frühen Nachmittag.

Start in Ruhe vor dem «Feld»

Um die Seeüberquerung für Senior/innen noch attraktiver zu machen, wird neu eine Startmöglichkeit vor dem grossen Feld angeboten: Die Kategorie «ab 55 Jahren» startet bereits zwischen 14.30 und 15.30 Uhr. Späteste Ankunftszeit von Schwimmer/innen dieser Kategorie im Ziel sollte um 16 Uhr sein. So kann die Strecke ohne Stress und Zeitdruck bereits am Nachmittag bewältigt werden. Selbstverständlich können Schwimmer/innen jeden Alters aber auch am Hauptstart zwischen 17.45 und 19 Uhr antreten.



Die grösste Gruppe gewinnt

Speziell attraktiv ist die Seeüberquerung für Gruppen, die sich gemeinsam anmelden und auch gemeinsam schwimmen: Die zahlenmässig grösste Gruppe erhält einen Wanderpreis, gestiftet von der Migros. – Eine Gelegenheit für Wander-, Langlauf- oder Velo-Gruppen, einmal in einem anderen Element etwas für die Fitness zu tun. Am Ziel kommt dann mit musikalischer Unterhaltung und einem attraktiven kulinarischen Angebot auch die Musse und Geselligkeit zum Zuge.

Fitness-Schnuppern in Winterthur

Animationstage 2002

21. und 22. August, 18 Uhr
im Geisi Winterthur (Schwimmbad Geiselweid)

Ein Gemeinschaftsprojekt von Pro Senectute Kanton Zürich, dem Sportamt Winterthur und dem Dachverband der Winterthurer Sportler.

Personen ab 50 können an diesen zwei Abenden unter fachkundiger Leitung verschiedene Sportarten kennen lernen und selber ausprobieren.

Parallellektionen zu 60 Minuten,
von 18 bis 19 Uhr und 19.30 bis 20.30 Uhr

Aqua Gym

Rücken- und gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training im Wasser. Fördert die Kondition und stärkt die Muskeln.

Inline-Skating

Die Boomsportart schlechthin. Lernen Sie fahren und bremsen. Skates und Schutzausrüstung stehen zur Verfügung.

Yoga

Yoga – eine faszinierende Brücke zwischen Körper und Geist. Emotionale und körperliche Anspannung lösen sich und lassen tiefe Entspannung zu.

Tai Chi

Tai Chi ist eine alte meditative Bewegungskunst aus China. Die weichen und fließenden Bewegungen entspannen Körper und Geist.

Tauchen

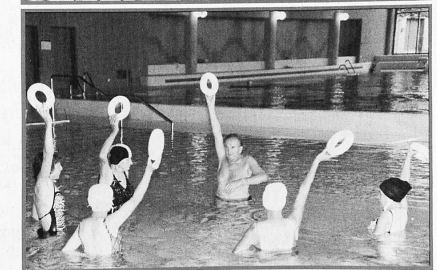
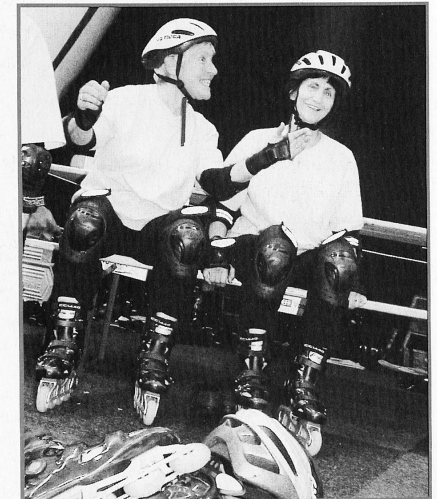
Tauchen Sie ab in die schwerelose Unterwasserwelt ohne Hektik und ohne Lärm. Ausrüstung steht zur Verfügung.

Walking

Walking ist ein optimales Training für Kraft und Ausdauer, sehr gelenkschonend und geeignet für jedes Alter.

Die Lektionen sind gratis. Garderoben stehen zur Verfügung. Anmelden ist nicht nötig.

Am besten bringen Sie gleich Ihre Kollegin oder Ihren Nachbarn mit. Wir belohnen Sie dafür.



Sport macht Freude, Begeisterung steckt an.

WHO-Gesundheitswoche
vom 29. September bis 6. Oktober 2002

«Gesunde Stunden» sammeln

Die Weltgesundheitsorganisation WHO ruft dazu auf, in der Woche vom 29. September bis zum 6. Oktober gesunde Leistungen zu sammeln. Die Aktion findet rund um die Welt statt. Machen Sie mit, sammeln Sie Stunden, die Sie gezielt für Ihre Gesundheit mit Bewegung und Sport einsetzen. All diese Stunden werden in ein Formular eingetragen, zusammen-

gezählt und das Total auf einem Scheck von der Schweizer Bevölkerung an die WHO in Genf übergeben.

Schweizer/innen laufen einmal rund um die Erde

Bereits letztes Jahr wurden gesunde Kilometer gesammelt. Der «Global Embrace», die Erdumrundung, gelang: Am 30. Septem-

ber 2001 wurden in der Schweiz rund 50 000 km gelaufen – mehr als einmal rund um die Erde! Allen voran trugen Senior/innen zu diesem hervorragenden Ergebnis bei. Allein Pro Senectute Kanton Zürich erreichte total 4975 km und verhalf damit Pro Senectute gesamtschweizerisch auf Platz 2 in der Rangliste der Top Ten. Den ersten Rang belegt Tourismus Schweiz. Die Organisatoren überreichten sämtliche in der Schweiz erlaufenen Kilometer der WHO in Genf mittels Scheck.

Wer mitmachen will, schliesst sich einer Sport- oder Bewegungsgruppe von Pro Senectute Kanton Zürich an. Sie können aber auch individuell gesunde Leistungen sammeln – auch im Ausland. Verlangen Sie bei uns ein Sammelblatt, tragen Sie Ihre Stunden ein und senden Sie es an:

**Pro Senectute Kanton Zürich, Bereich Bewegung & Sport,
Forchstrasse 145, Telefon 01 421 51 51, Fax 01 421 51 21**

Nelli Schorro, Zürich, ist Mitarbeiterin von Pro Senectute Kanton Zürich und leitet den Bereich Bewegung & Sport.

Tanzferienwoche in Braunwald



Tanzen – Wandern – Ausspannen – Erholen im Glarnerland

Sonntag, 1., bis Samstag, 7. September 2002

Leitung:
Gisela Brogle

Kosten:
Fr. 890.– (Basis Doppelzimmer)

Aktivferienwoche in Wildhaus



Turnen – Walking – Wandern – Spielen – Entspannen im Toggenburg

Sonntag, 1., bis Samstag, 7. September 2002

Leitung:
Helen Artho und Käthi Stuker

Ausführliche Ausschreibungen und Anmeldeunterlagen sind erhältlich bei

Pro Senectute Kanton Zürich · Bereich Bewegung & Sport
Postfach, 8032 Zürich · Telefon 01 421 51 51 · Fax 01 421 51 21

ERBRECHTS- BERATUNG FÜR ÄLTERE MENSCHEN

Unabhängige und erfahrene Fachleute beraten Sie und bieten Ihnen wertvolle Entscheidungsgrundlagen – diskret und ohne Zeitdruck.

Wir informieren Sie unverbindlich und persönlich unter
Telefon 01 421 51 51.

 **PRO
SENECTUTE
KANTON ZÜRICH**

Drei Generationen treiben gemeinsam Sport

Am 27. Juli 2002 findet in Magglingen bei Biel unter dem Titel «unité» ein grosser sportlicher Generationentreff statt: Familien aus der ganzen Schweiz mit jeweils drei Generationen im Alter zwischen 6 und 80+ Jahren begegnen einander bei Sport, Spiel und Bewegung. Die Teilnehmenden können aus verschiedenen Sportangeboten auswählen; ein Unterhaltungsprogramm lockt als weitere Attraktivität. Und: Die Arteples der Expo.02 liegen nahe; ein Be-

such der Landesausstellung rundet das sportliche Ereignis ab.

Träger des Anlasses sind das Bundesamt für Sport sowie Swiss Olympic Seniorensport.

Weitere Informationen:
Eventicum AG
Alexandre Jaquet
Zentweg 17, 3006 Bern
Telefon 031 939 19 00
Fax 031 939 19 01
E-Mail: info@eventicum.ch



Qi Gong

Sanfte Bewegung für mehr Vitalität im Alltag



Qi Gong kommt aus der chinesischen Gesundheitsvorsorge und heisst frei übersetzt: «Lebenskraft üben». Die im Stehen und im Sitzen ausgeführten Bewegungs-, Atem- und Meditationsformen sind einfach zu erlernen und werden

mit grosser Achtsamkeit ausgeführt. Sie fördern geistige Konzentration und körperliche Beweglichkeit, stärken die Koordinationsfähigkeit und den Gleichgewichtssinn und bringen damit mehr Sicherheit in unseren Alltag. Ausserdem helfen sie, Spannungen zu lösen, und bringen die gesamte Körperenergie wieder mehr zum Fließen, was kleinere Gebrechen zu lindern vermag und insgesamt zu mehr Vitalität und Wohlbefinden führt.

Qi-Gong-Kurse

Sie finden Qi-Gong-Kurse in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich, Bereich Bewegung & Sport, in folgenden Gemeinden:

Ort	Leitung	Auskunft und Anmeldung
Hinwil*	Margaretha Wagenmakers	Tel. 01 937 25 65
Knonau*	Aita Leemann-Planta	Tel. 01 767 06 92
Thalwil	Ruta Stocker-Hofmänner	Tel. 01 780 96 09
Richterswil	Ruta Stocker-Hofmänner	Tel. 01 780 96 09
Uster	Aenne Speich	Tel. 01 942 26 56
Wetzikon	Aenne Speich	Tel. 01 942 26 56
Winterthur	Adelheid Lipp	Tel. 052 318 11 83
Stadt Zürich	Ruta Stocker-Hofmänner	Tel. 01 780 96 09
Stadt Zürich**	Marianne Bär	Tel. 01 272 57 64

* Die Kurse in Hinwil, Knonau und Stäfa sind eine Mischung aus Tai Chi und Qi Gong.

** Dieser Kurs ist eine Kombination von Qi Gong und F.M. Alexander-Technik

Tai Chi

Lebendiger, gesünder, gelassener

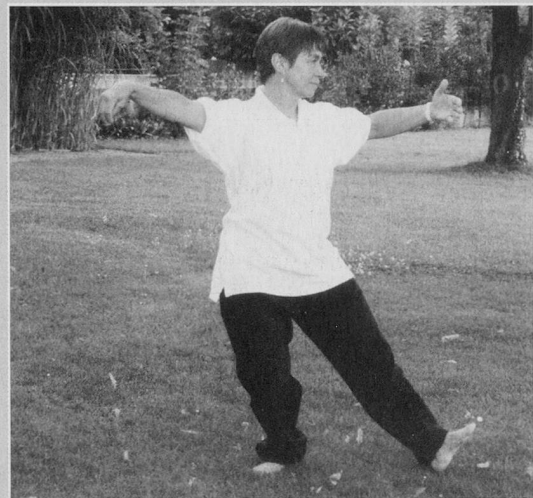


FOTO STEFAN SCHÖTZAU, WINTERTHUR

Mit der uralten chinesischen Bewegungskunst; den langsamen, im Stehen oder Sitzen ausgeführten Bewegungen. Ganz besonders auch für ältere Menschen geeignet, weil sie das Gleichgewicht, die Beweglichkeit und die Standfestigkeit fördern.

Das Koordinieren der natürlichen Bewegungen aktiviert beide Hirnhälften und das Gedächtnis.

Tai-Chi-Kurse

In Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich, Bereich Bewegung & Sport, werden in folgenden Gemeinden Tai-Chi-Kurse angeboten:

Ort	Leitung	Auskunft und Anmeldung
Rümlang	Gabriela Vigniti	Telefon 01 817 24 09
Wädenswil	Sandro Malär	Telefon 01 780 67 86
Winterthur	Adelheid Lipp	Telefon 052 318 11 83

www.taichi-winterthur.ch

ZAHLUNGEN TERMINGERECHT ERLEDIGT?

Fachkundige Berater nehmen sich Zeit für Sie und erledigen Ihre administrativen Arbeiten wie Zahlungsverkehr mit Post und Bank, Rückerstattungsansprüche an Krankenkassen, Briefe an AHV und Pensionskassen etc.

Der Treuhanddienst für Betagte ist eine Dienstleistung von Pro Senectute Kanton Zürich für Menschen im AHV-Alter.

Wir informieren Sie unverbindlich und persönlich unter Telefon 01 421 51 51

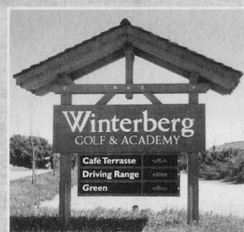


Golfkurse.

Für Anfänger und Fortgeschrittene. Jetzt anmelden.

Bestens ausgebildete PGA-Golflehrer bringen auch Sie in lockerem Übungsstil und schönster Umgebung den entscheidenden Schritt weiter.

- 60 Abschlagplätze davon 30 Rasen-/7 gedeckte Plätze
- 2000m² Pitching- & Chipping Bereich
- 600m² Rasen Putting-Green
- Sand- und Fairway-Bunker
- 250 m Drive-Länge
- 9-Loch Anlage in Planung
- Café mit sonniger Terrasse




Winterberg
GOLF & ACADEMY

8312 Winterberg/ZH, Tel. 052/345 11 81
Besuchen Sie: www.golf-winterberg.ch
oder verlangen Sie unser Kursangebot.

Yoga-Kurse für Senior/innen

Kurse in Bubikon, in der Stadt Winterthur und in der Stadt Zürich
in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich

Bubikon (neu)

Detaillierte Info/Kursleitung:
Irene Stalder-Schmidli, Yogalehrerin
Telefon 01 932 16 03

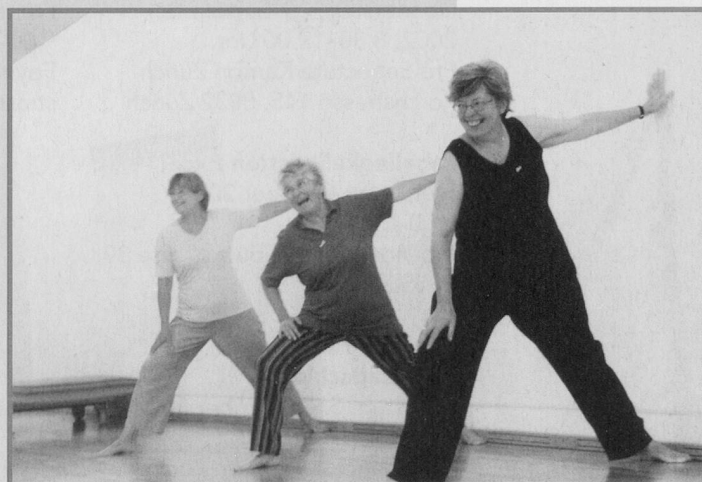
Winterthur

Detaillierte Info/Kursleitung:
Marlies Steiner, Yogalehrerin, Telefon 052 203 50 05

Stadt Zürich

Kursort: Schmelzbergstrasse 50, 8006 Zürich
Detaillierte Info/Kursleitung:
Alexa Petermann, Yogalehrerin
Telefon 01 741 08 94

Kursort: Tanzprojekt, Seefeldstrasse 108, 8008 Zürich
Detaillierte Info/Kursleitung:
Carlo Vella, dipl. Yogalehrer SYG
Telefon 01 211 73 56



Ausschreibungen auch erhältlich bei

Pro Senectute Kanton Zürich
Bereich Bewegung & Sport
Forchstrasse 145, 8032 Zürich
Telefon 01 421 51 51
Fax 01 421 51 21

Weiterbildung für freiwillig Mitarbeitende von Pro Senectute Kanton Zürich: Programm 2002

Funktionsbezogene Kurse für Mitarbeiter/innen der Ortsvertretungen

Pro Senectute heute und morgen – «Einblick in die heutige Institution» Auftrag und Möglichkeiten der Mitarbeit in einer Ortsvertretung

Donnerstag, 19. September, und
Dienstag, 29. Oktober 2002,
jeweils von 9.00 bis 17.00 Uhr
Pro Senectute Kanton Zürich
Forchstrasse 145, 8032 Zürich

Neues wagen – Ideenwerkstatt

Freitag, 28. Juni 2002,
9.00–17.00 Uhr
Foyer St. Anton, Klosbach-
strasse 36a, 8032 Zürich

Öffentlichkeitsarbeit – Schreiben für die Medien – Publizieren für die Öffentlichkeit

Dienstag, 2. Juli 2002,
9.00–17.00 Uhr
Zentrum Klus, Asylstrasse 130
8032 Zürich

Erfahrungsaustausch Besuchsdienst

Donnerstag, 26. September
2002, 8.30–12.00 Uhr
Pro Senectute Kanton Zürich
Forchstrasse 145, 8032 Zürich

Tabellenkalkulation Excel

Freitag, 4. Oktober 2002,
9.00–17.00 Uhr
ProDidacta, Förrlibuckstrasse 30
8005 Zürich

Kassaführung und Jahresabschluss

Dienstag, 5. November 2002,
9.00 bis 12.00 Uhr
Pro Senectute Kanton Zürich
Zweigstelle Winterthur
Brühlgartenstrasse 1
8400 Winterthur

Weiterbildungskurse für freiwillig engagierte Mitarbeiter/innen

Einführung in die Textverarbeitung

3. Kurs:

Freitag, 15. November 2002,
9.00–16.30 Uhr
ProDidacta, Förrlibuckstrasse 30,
8005 Zürich

Fortsetzungskurs Word 2000 – Tipps und Tricks

2. Kurs:

Freitag, 12. Juli 2002,
14.00–17.00 Uhr
ProDidacta, Förrlibuckstrasse 30,
8005 Zürich

Schnuppern im Internet

2. Kurs:

Freitag, 21. Juni 2002,
14.00–17.00 Uhr

3. Kurs:

Freitag, 23. August 2002,
14.00–17.00 Uhr
ProDidacta, Förrlibuckstrasse 30
8005 Zürich

«Wenn du in Eile bist, dann setze dich», Stress bewältigen – Gesundheit fördern

2. Kurs:

Freitag, 25. Oktober 2002,
9.00–17.00 Uhr
Foyer St. Anton, Klosbach-
strasse 36a, 8032 Zürich

Bewusster kommunizieren – «Die Tücken auf dem Weg der Verständigung»

Mittwoch, 10. Juli 2002,
9.00–17.00 Uhr
Zentrum Klus, Asylstrasse 130
8032 Zürich

Wer rastet, der rostet – Gedächtnistraining

Mittwoch, 28. August 2002,
9.00–17.00 Uhr
Zentrum Klus, Asylstrasse 130
8032 Zürich

Qi Gong

1. Kurs:

Dienstag, 10. September 2002,
9.00–17.00 Uhr

2. Kurs:

Mittwoch, 27. November 2002,
9.00–17.00 Uhr
Foyer St. Anton, Klosbach-
strasse 36a, 8032 Zürich

Begegnung mit depressiven Menschen

Montag, 23. September 2002,
9.00–17.00 Uhr
Zentrum Klus, Asylstrasse 130
8032 Zürich

Schreiben mit Leichtigkeit und Freude

Dienstag, 3. Dezember 2002,
9.00–17.00 Uhr
Zentrum Klus, Asylstrasse 130
8032 Zürich

«Einblicke in das Alter und Altern» – gerontologischer Grundlagenkurs

Donnerstag, 5. September, und
Donnerstag, 12. September
2002, 9.00–17.00 Uhr
Zentrum Klus, Asylstrasse 130
8032 Zürich

Detailprogramme sind erhältlich bei:

Pro Senectute Kanton Zürich · Abteilung Bildung
Evelyne Schneider · Forchstrasse 145
Postfach · 8032 Zürich · Telefon 01 421 51 51
E-Mail: evelyne.schneider@zh.pro-senectute.ch

Freiwillige Mitarbeiter/innen willkommen

Pro Senectute Kanton Zürich sucht pensionierte Frauen und Männer, die Betagten in finanziellen und administrativen Angelegenheiten zur Seite stehen. Im **Treuhanddienst** unterstützen Sie Menschen im AHV-Alter beim Erledigen von Zahlungen, Verkehr mit Ämtern und Sozialversicherungen, sowie bei allgemeinen administrativen Arbeiten. Wie Sie auf diese Einsätze vorbereitet werden und wie es mit der Spesenentschädigung aussieht, erfahren Sie bei:

Erika Györög oder
Ursina Iselin,
Telefon 01 421 51 91.

Pro Senectute Kanton Zürich sucht für das **Projekt Sozialzeit-Engagement** kontaktfreudige und einfühlsame freiwillige Mitarbeiter/innen. Sie begleiten ältere oder behinderte Menschen zum Arzt, Optiker oder auf einem Spaziergang. Sie besuchen die Kunden und Kundinnen daheim, nehmen sich Zeit für ein Gespräch oder führen kleinere Reparaturen aus. Oder Sie entlasten pflegende Angehörige, damit diese sich ein paar Stunden frei nehmen können. Auskunft erteilt:

Estelle Benker,
Telefon 01 272 83 50.



Service

Zeitzeugen aus den Dreissigerjahren gesucht

Weisch no? – Berufslager Hard 1935

Wer kann sich noch an die Wirtschaftskrise der Dreissigerjahre erinnern? Wer ist gar im «Berufslager» der Spinnerei Hard in Winterthur-Wülflingen tätig gewesen? Geschichtsstudent/innen der Universität Zürich suchen Zeitzeugen für eine Forschungsarbeit.

Die Spinnerei Hard in Winterthur-Wülflingen feiert dieses Jahr ihr 200-jähriges Bestehen. Dies nehmen die Studentin Rita Kessler und ihr Kommilitone Martin Akeret-Weisshaupt zum Anlass, eine Forschungsarbeit über das «Berufslager» von 1935 zu veröffentlichen. Dieses war eine Massnahme gegen die grassierende Jugendarbeitslosigkeit: Junge Männer besuchten hier Berufskurse, um Berufserfahrung zu erwerben.

Die angehenden Historiker sind daran interessiert, mit Personen in Kontakt zu treten, die in irgendeiner Form mit dem Berufslager zu tun hatten, sei dies als Kursteilnehmer, Angehörige oder Angestellte:

Telefon 01 362 51 12
Martin Akeret-Weisshaupt

Inserate ALTER&zukunft

Die Redaktion behält sich jederzeit vor, Änderungen in den Inserateninhalten zu verlangen oder Inserate ohne Angabe von Gründen abzulehnen bzw. zu sistieren.

Preise in Franken zuzüglich 7,6% MwSt.

Grösse	4-farbig	Schwarz +Buntfarbe	Schwarz +Grün	Schwarz- weiss
1/1 hoch	190 x 264 mm	2905.–	2555.–	1879.– 1455.–
1/2 hoch	92,5 x 264 mm	1583.–	1233.–	1088.– 728.–
1/2 quer	190 x 129 mm	1583.–	1233.–	1088.– 728.–
1/4 hoch	92,5 x 129 mm	1084.–	854.–	724.– 364.–
1/4 quer	190 x 62 mm	1084.–	854.–	724.– 364.–
1/8 quer 1	92,5 x 62 mm	903.–	753.–	543.– 183.–
1/8 quer 2	190 x 29 mm	903.–	753.–	543.– 183.–
Spezialplatzierungen				
1/1 hoch	2. Umschlagseite	3265.–	2915.–	2365.– 1865.–
1/1 hoch	3. Umschlagseite	3155.–	2805.–	2155.– 1655.–
1/2 quer	4. Umschlagseite	2365.–	2015.–	1765.– 1365.–

Wunschplatzierungen Zuschlag 15%

Rabatt: ab 2 Inseraten 5%, ab 3 Inseraten 10%

Kleinanzeigen für private Anbieter:

Fr. 20.–, Chiffrezuschlag Fr. 5.–, MwSt. inklusive

Kleinanzeigen für kommerzielle Anbieter:

Fr. 50.–, Chiffrezuschlag Fr. 10.–, MwSt. inklusive

Technische Angaben

Auflage: 43 580 (WEMF beglaubigt)
Sprache: deutsch
Format: A4
Druck: Rollenoffset
54er Raster
2-farbig schwarz/grün (Pantone 361)
Rabatt: ab 2 Inseraten 5%
ab 3 Inseraten 10%
Papier: 80 g/m², weiss glänzend, gestrichen
Erscheint: Anfang März, Juni, September, Dezember

Inserate-Annahmeschluss 2002:

Ausgabe	März	8. Januar
	Juni	5. April
	September	5. Juli
	Dezember	11. Oktober



Redaktion ALTER & zukunft
Pro Senectute Kanton Zürich
Maria Betschart · Forchstrasse 145 · 8032 Zürich
Telefon 01 421 51 51 · Fax 01 421 51 21
E-Mail: maria.betschart@zh.pro-senectute.ch