

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2004)  
**Heft:** 2

**Rubrik:** Pro Senectute Kanton Zürich : über uns

### **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:** 10.01.2026

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

*40 Jahre Bewegung & Sport bei Pro Senectute Kanton Zürich*

## Bewegte Feste im ganzen Kanton

2004 ist ein Jubiläumsjahr: Pro Senectute Kanton Zürich feiert 40 Jahre Bewegung & Sport. Anfang Juni eröffnet ein Sportfest den Reigen der Events. Am 30. September schliesst ein Symposium an als Auftakt zum Tag des Alters am 1. Oktober. An diesem Tag wird das breite Sportangebot von Pro Senectute Kanton Zürich in sieben Regionen im ganzen Kanton vorgestellt. Eingeladen sind alle Interessierten.

### Programmschwerpunkte im Jubiläumsjahr

**Dienstag, 8. Juni:**

#### **Sportfest in der Saalsporthalle Zürich**

Ein Feuerwerk von Eindrücken über die Aktivitäten von Bewegung & Sport der Pro Senectute Kanton Zürich soll das Fest in der Saalsporthalle hinterlassen. Die Zuschauer/innen lernen das gesamte Angebot an Sport- und Bewegungsarten in einer Live- und Multimediashow kennen. Über hundertfünfzig Mitwirkende sowie prominente Spitzensportlerinnen und -sportler haben sich für diesen Anlass gemeinsam mit den Fachverantwortlichen, den Kurs- und Sportleiter/innen, zur Realisierung des Sportfestes zur Verfügung gestellt. Es moderiert Sepp Renggli. Im Schnupperprogramm können Sie verschiedene Sport- und Bewegungsarten ausprobieren. Ausserdem sind bei einem Wettbewerb attraktive Preise zu gewinnen. Die Veranstaltung in der Saalsporthalle Zürich dauert von 10 bis 16.30 Uhr (vgl. Kasten). Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

**Donnerstag, 30. September:**

#### **Symposium in Zürich zum Thema «Glücksfaktor Bewegung»**

Thematisiert wird, wie sich Bewegung auf das Gehirn auswirkt. Fachreferent/innen und «bewegte» Menschen zeigen auf, wie durch Körperarbeit gute Gefühle entstehen und das Wohlbefinden steigt. Dieses Symposium bildet den Auftakt zum Tag des Alters.

**Freitag, 1. Oktober:**

#### **Regio-Aktiv am Tag des Alters**

Interessierte sind eingeladen, an den sieben Standorten von Pro Senectute Kanton Zürich (Bülach, Dietikon, Horgen, Meilen, Wetzikon, Winterthur und Stadt Zürich) unter fachkundiger Leitung verschiedene Sportarten kennen zu lernen und auszuprobieren.

Foto: Pro Senectute Schweiz



## Das grosse Sportfest für Sie:

Ort Saalsporthalle Zürich  
Datum Dienstag, 8. Juni 2004  
Zeit 10 bis 16.30 Uhr

Moderation Sepp Renggli

Live dabei Christine Stückelberger, Bruno Galliker, Edy Hubacher und Alois Kälin  
vier Sportlegenden aus den 60er Jahren.

10.00 Uhr Eröffnung und Grusswort  
Franziska Frey-Wettstein, Präsidentin des Stiftungsrates von Pro Senectute Kanton Zürich,  
Monika Weber, Stadträtin, Vorsteherin des Schul- und Sportdepartements Zürich

10.30 Uhr **Sport und Bewegung live und in Bildern**  
Rund 400 Senior/innen präsentieren in einer Live- und Multimediashow einen Querschnitt durch die breite Palette an Sport- und Bewegungsangeboten bei Pro Senectute Kanton Zürich.  
Gezeigt werden Turnen, Gymfit, Aqua-Fitness, Rudern, Ski alpin, Schneeschuhlaufen, Langlauf, Tai-Chi, Qi Gong, Yoga, Wandern, Walking, Nordic Walking, Tennis, Balance, SIMA®-Training, Selbstverteidigung, Velofahren, Volkstanz.

Zuschauerwettbewerb rund um Spitzensportler der sechziger Jahre. Live dabei Bruno Galliker, Edy Hubacher und Alois Kälin.

12.00 Uhr Mittagspause

13.00 Uhr **Auflösung des Wettbewerbs / Preisverteilung**

14.00 Uhr **Schnupperprogramm**  
Im Schnupperprogramm können Sie gratis verschiedene Sport- und Bewegungsarten ausprobieren.

### Schnupperstundenplan

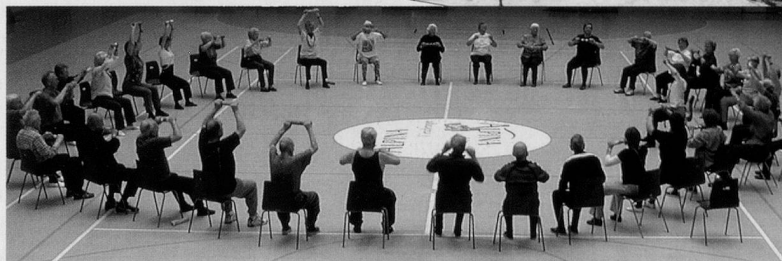
	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Galerie
14.00-14.40	Walking	Tai-Chi	Turnen	Volkstanz
14.45-15.25		Walking	Yoga	Selbstverteidigung
15.30-16.15		Balance	SIMA®	Qi Gong

### Infostände zum Bewegungs- und Sportangebot von Pro Senectute Kanton Zürich

16.30 Uhr **Ende**



40  
JAHRE  
BEWEGUNG  
&  
SPORT



Am Sportfest in der Saalsporthalle werden rund 400 Senior/innen ein buntes Feuerwerk von Sportarten vorführen, die man bei Pro Senectute Kanton Zürich betreiben kann.



## Literaturclub Wipkingen



*Liebe Leserin, lieber Leser*

Claudia Sedioli Maritz, die bisherige Chefredaktorin des «visit» hat die Pro Senectute Kanton Zürich per Ende Februar verlassen, um sich wieder ganz dem Journalismus zuzuwenden. Unter ihrer Leitung hat sich das zweifarbige «ALTER & zukunft» zum vierfarbigen «visit» mit neuem Konzept entwickelt. Vor uns liegt nun ein interessantes, farbiges und ansprechendes Magazin.

Ich freue mich, mit Ihnen und für Sie das Magazin «visit» in Zukunft gestalten zu dürfen. «visit» soll alle Lebensbereiche der Seniorinnen und Senioren des Kantons Zürich erreichen – die schönen und auch die schwierigen. Die «visit»-Redaktion freut sich, wenn sie Ihnen wertvolle Informationen und Unterhaltung bieten kann. Rückmeldungen und Anregungen unserer Leserschaft helfen uns bei der Themenauswahl. Darum bitte ich Sie: Teilen Sie uns Ihre Meinung mit, wir freuen uns darüber. Das «visit», so wie es jetzt vor Ihnen liegt, wurde vor einem Jahr im neuen Kleid herausgegeben. Wir werden diesen Geburtstag zum Anlass nehmen, eine Überprüfung des inhaltlichen und grafischen Konzepts vorzunehmen.

Auch im Redaktionsteam gibt es Änderungen: Katharina Suter verlässt die Pro Senectute Kanton Zürich. Und Jürg Zellweger ist nach schwerer Krankheit verstorben – ein grosser Verlust für alle, die ihn gekannt und mit ihm gearbeitet haben. Sein Einsatz für die ältere Bevölkerung war sehr engagiert; er hinterlässt eine grosse Lücke.

Neu werden nun Heidi Ruprecht, Leiterin des Dienstleistungszentrums Winterthur, und Jürg Koopmann in der Redaktionskommission vertreten sein.

Ich freue mich auf eine spannende Zeit und danke für Ihr Interesse und Ihre Treue als Leserin und Leser des «visit».

*Katharina Ugur-Beriger*  
Chefredaktorin «visit»



Barbara Kopp liest aus dem Buch über Gertrud Heinzelmann, die den Papst das Fürchten lehrte.

Foto: Esther Moser, Zürich

Der Literaturclub Wipkingen trifft sich jeden ersten Donnerstag des Monats um 14.30 Uhr im Altersheim Sydefädeli. Dort geniesst der Club im Mehrzwecksaal unentgeltliches Gastrecht. Dies mit der Auflage, keinen Eintritt zu erheben und die Treffen auch für Bewohner/innen des Heims offen zu halten. Der Mehrzwecksaal wird als Clublokal von Autor/innen und Zuhörerschaft gleichermaßen geschätzt; das daneben liegende Café bietet zudem eine gemütliche Gelegenheit zur Diskussion im Anschluss an die Lesungen.

Die Organisation des Literaturclubs obliegt einem dreiköpfigen Komitee.

Das Programm ist breit gefächert und orientiert sich an der zeitgenössischen Literatur. Belletristik (Romane), Biografien, Historisches und ab und zu ein Abstecher in die Mundart bürgen für anspruchsvolle Literatur, die wir einem geistig in-

teressierten Publikum bieten können. Iso Camartin, Ettore Cella, Lukas Hartmann, Werner Morlang, Jürg Acklin, Barbara Kopp, Ruth Schweikert gehören zu denjenigen, die schon bei uns gelesen haben.

Die Lesungen finden immer am ersten Donnerstag eines Monats um 14.30 Uhr im Mehrzwecksaal des Altersheims Sydefädeli (Hönggerstrasse 119, 8037 Zürich) statt. Mit Tram Nr. 13 Richtung Frankental fährt man bis Waidfussweg, zweite Haltestelle nach Escher-Wyss-Platz.

Unsere Anlässe sind gratis und werden regelmässig im Kirchenboten der Gemeinde Wipkingen, in der Quartierzeitung «Käferberg», im «Züri Tipp» des Tages-Anzeigers und im «NZZ-Ticket» publiziert. Damen und Herren sind herzlich willkommen! Wir freuen uns auf Sie.

*Burgula Lutz ist Mitglied der selbst organisierten Senior/innen-gruppe Literaturclub Wipkingen*

# Immer mehr Seniorinnen und Senioren am Netz

Die ältere Generation verkörpert mittlerweile jene Altersgruppe, welche im Neuzugang zum Internet am stärksten wächst. Als hervorstechende Motivationsgründe werden immer wieder genannt: Bedürfnis nach schneller Information, Kontaktvermehrung vor allem mit den jüngeren Familienmitgliedern, aber auch der Wunsch, nicht abseits zu stehen in der allgegenwärtigen Computerwelt. Die Computeria im Alterszentrum Meilen hat die entsprechende Ausbildung bereits vor zwei Jahren in ihr Kursangebot aufgenommen und berichtet über sehr positive Erfahrungen.

Die Computerkurse in der Computeria Meilen sind auf die Bedürfnisse der Senior/innen zugeschnitten: Unterricht mit gleichzeitig nur zwei Schüler/innen, damit individuell auf das Lerntempo und die besonderen Wünsche und allfällige Schwierigkeiten eingegangen werden kann.

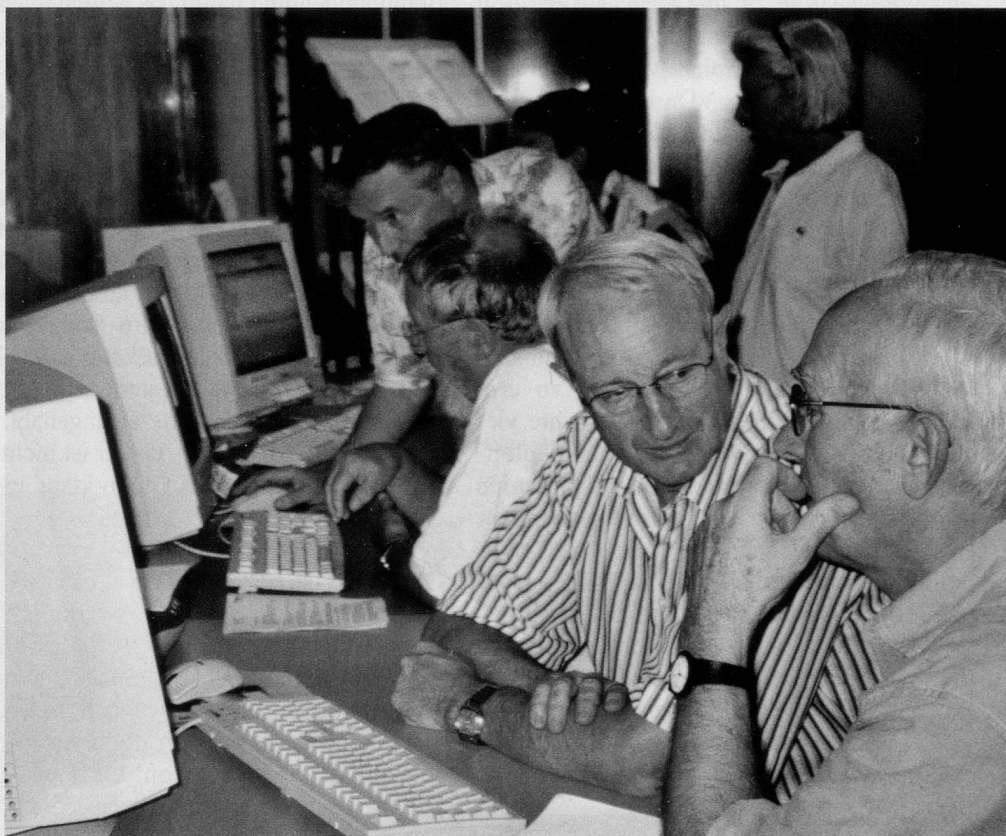
## Vielfältiges Kursangebot

Das Kursangebot umfasst eine Grundschulung von 4x2 Std. Diese ermöglicht den einfachen Einstieg in die Computerbedienung und umfasst auch Textverarbeitung. Darauf aufbauend kann ein Vortrag besucht werden, um zu lernen, was Internet/E-Mail ist und welche Kenntnisse und Geräte dafür notwendig sind. Anschliessend wird der Besuch des Praxiskurses Internet/E-Mail empfohlen (ebenefalls 4x2 Std.).

Im Kursangebot finden sich zudem Fortsetzungskurse in Textverarbeitung, alle übrigen Office-Programme wie Excel (Tabellen-/Rechenprogramm), Powerpoint für Präsentationen sowie – sehr aktuell auch – Fotobearbeitung (digitale Leihkamera vorhanden!). Neu gibt es für die inzwischen bereits erfahrenen Seniorenanwender einen Kurs für die Wartung und das Installieren neuer Programme etc. (Windows für Fortgeschrittene).

## Lernen nach dem Prinzip «Senioren für Senioren»

Wie schon im Gründungsjahr 1998 setzt sich auch das heutige Instruktoorenteam der Computeria Meilen aus im Lehrbereich erfahrenen Frauen und Männern zusammen, gegenwärtig sind es deren elf. Sie alle verfügen über eine längere Praxis in der Computeranwendung und stellen sich unter dem Leitsatz «Senioren für Senioren» für eine bescheidene Entschädigung für die Lehrtätigkeit zur Verfügung. Sie vermitteln gerne das nötige Wissen und unterstützen geduldig die einzelnen



Die Teilnehmer am Schnuppertag verfolgen gespannt den Ausführungen ihrer Betreuer.  
Foto: zvg

Schritte der Lernenden an den bereit stehenden Computern (PC und MAC). Bei den Fortsetzungskursen kann es auch vorkommen, dass einzelne Schüler eine individuelle Lösung für ein persönliches Projekt suchen. Hier ist das Instruktoorenteam nach Möglichkeit bereit, Hilfestellung zu leisten und Fragen zu beantworten (z.B. eine einfache Buchhaltung im Excel einrichten, eine Präsentation für einen Verein im Powerpoint vorbereiten etc.).

## Beliebter «Compi-Treff»

Besonderen Wert wird auf eine vertrauensvolle, stressfreie Lernatmosphäre gelegt. Diese wird durch den zwanglos freundschaftlichen Kontakt zwischen

Lernenden und Lehrenden bei einer Tasse Kaffee in der Pause noch gefördert. Sehr geschätzt wird auch der jährlich sechs Mal stattfindende «Compi-Treff» in Meilen mit Vorträgen und zwanglosem Erfahrungsaustausch.

Die Computeria Meilen arbeitet eng mit der Ortsvertretung Meilen von Pro Senectute, für einzelne Projekte auch mit Pro Senectute Kanton Zürich, zusammen. Sie funktioniert aber selbständig und ist selbsttragend.

Auskünfte und Unterlagen: Senioren-Info-Zentrale Meilen, Doris Grammer und Heidi Fischer, Telefon 01 924 14 44.