Veranstaltungen

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich**

Band (Jahr): **3 (1995)**

Heft 2: **Liebe im Alter : es liebt der Mensch, so lang er lebt**

PDF erstellt am: **24.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Ein Renner im Sportangebot: Walking – sportliches Gehen

Pro Senectute Kanton Zürich hat Walking (sprich wo:king) neu ins Sportprogramm aufgenommen. Das Interesse daran ist gross. Was aber ist Walking? Der Begriff steht für eine neue Sportart und bedeutet schnelles, sportliches Gehen, ist aber nicht zu verwechseln mit Wandern, Spazieren oder dem hüfteschwingenden Wettkampfsport Gehen. Walking wird im Freien und bei jedem Wetter ausgeführt. Die Gelenke werden weniger belastet als beim Joggen. In welchem Tempo und wie lange man walken möchte, bestimmt jede/r selbst.

Walking verbessert das Herz-Kreislaufsystem, trainiert Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer und regt den Stoffwechsel an. Bald einmal machen sich Leistungssteigerungen bemerkbar; diese wirken sich positiv auf die allgemeine Befindlichkeit aus. Wenn Walking bei einer bestimmten Pulsfrequenz und über eine bestimmte Zeit ausgeübt wird, kann die sogenannte Fettverbrennungsphase aktiviert und damit können auch Gewichtsprobleme gemeistert werden.

Die richtige Walking-Technik ist einfach zu erlernen und verlangt ein Minimum an körperlichen Voraussetzungen und Ausrüstung. Auch Untrainierte und Nichtsportler finden leicht den Einstieg. Eine der Grundregeln heisst: «Walken Sie nur so schnell, dass Sie noch sprechen können!» – ideale Voraussetzung, diesen Sport mit andern zusammen auszuüben. Walking eignet sich für alle Altersgruppen, besonders auch für ältere Menschen.

Auskunft über Walking-Möglichkeiten und Listen mit einer Übersicht über die Walking-Gruppen und Walking-Treffs sind erhältlich bei

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

«Alter» in Bild und Ton

Am 21./22. Juni 1995 zeigt Pro Senectute Schweiz in der Paulus-Akademie in Zürich etwa 40 Videos, Filme, Tonbilder, Dias, Tonkassetten und Fotosprachen zum Thema Alter. Die Veranstaltung richtet sich an alle Interessierten, welche in der Informations-, Bildungs- und Animationsarbeit im Bereich Alter audiovisuelle Medien einsetzen wollen.

Am 21. Juni werden in drei parallelen Programmen Medien gezeigt, die 1994/95 neu zum Verleih und/oder Verkauf angeboten werden. Es sind vor allem Videos zu den Themen «Gesundheit und Krankheit», «Wohnen», «Freundschaft und Liebe», «Altersvorbereitung», «Altersarbeit» und «Lebenssinn». Dieser Tag ist für jene bestimmt, die schon mit AV-Medien arbeiten und in konzentrierter Form die Neuheiten kennenlernen möchten.

Am 22. Juni wird in drei Parallelprogrammen aus dem Gesamtangebot der in der Schweiz verfügbaren Titel eine Auswahl der interessantesten Medien gezeigt: die «Hits» der 304 Titel aus dem «Medienkatalog zum Thema Alter». Dieser Programmteil ist auch für jene gedacht, die neu in die Altersarbeit einsteigen und sich in kurzer Zeit eine Übersicht über das Gesamtangebot und die Arbeit mit AV-Medien verschaffen wollen.

Am ersten Tag findet zusätzlich ein Workshop «Fotosprache», am zweiten ein Seminar «Mediendidaktik» statt. Unter Einbezug von Erfahrungen der Teilnehmer/innen werden Kenntnisse über den methodischen Einsatz audiovisueller Medien vermittelt. Es wird eine Dokumentation abgegeben.

Die Tagung findet 1995 zum zwölften Mal statt, wiederum in Zusammenarbeit mit der Katholischen Arbeitsgemeinschaft für Erwachsenenbildung der Schweiz (KAGEB) und der Arbeitsgemeinschaft für evangelische Erwachsenenbildung in der Schweiz (AGEB). Programme und Anmeldung:

Pro Senectute Schweiz
Hanspeter Stalder
Ressort AV-Medien
Postfach, 8027 Zürich
Tel 01/201 30 20
Fax 01/202 14 42.

GRIPS – 1. Weiterbildungsmesse in Zürich

Wann: 30. August bis 3. September 1995
Wo: Messe, Zürich

GRIPS ist die erste Bildungsmesse in Zürich. Pro Senectute Kanton Zürich wird mit einem Stand – gesponsert durch die Weiterbildungsoffensive des Bundes – mit ihren vielfältigen Bildungsangeboten an dieser Messe vertreten sein.

Wer nicht umlernt und neu dazulernt, läuft heute in vielen beruflichen Bereichen aber auch im Alltag Gefahr, nicht mehr «mitzukommen», nicht Schritt halten zu können. Bildung ist ein zentraler Faktor in der Wirtschaft und in der Arbeitswelt für Weiterentwicklung und Innovation. Bildung hört aber nicht mit 65 Jahren auf. Auch im Alter in den gesellschaftlichen Prozess integriert bleiben – das ist ein zentrales Anliegen. Ebenso ist die Qualifikation der professionellen, freiwilligen, ehrenamtlichen und freien Mitarbeiter/innen in der Altersarbeit eine Schlüsselaufgabe der Zukunft.

Mit diesen und ähnlichen Fragen befasst sich die GRIPS, insbesondere mit der Vorstellung der Pro Senectute-Bildungsarbeit. Besucherinnen und Besucher erhalten Gelegenheit, sich über Aus-, Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten zu informieren, Fragen zur Berufs- und Laufbahnplanung sowie zur Umschulung zu klären und dem Thema «Bildung» lebendig und erlebnisorientiert zu begegnen.

Besonders freuen wir uns, Sie, liebe Leserinnen und Leser von *Alter und Zukunft*, am Stand der Pro Senectute Kanton Zürich begrüssen zu dürfen.

In Hochform durch Velofahren

Wer regelmässig in die Pedale tritt, steigert seine Fitness, schont sein Herz, baut Übergewicht ab und stärkt seine Rückenmuskulatur. Kurz – Velofahren ist ein idealer Sport, speziell auch für Seniorinnen und Senioren. Es fördert Ausdauer und Kondition. Für Übergewichtige oder für Leute, die Probleme mit den Gelenken haben, ist Radfahren besonders zu empfehlen. Beim Velofahren muss der Körper keine Schläge verkraften, weshalb das Velo gerade in diesen Fällen ein ideales Trainingsgerät ist.

Da man mit dem Velo in relativ kurzer Zeit weite Strecken zurücklegen kann und dabei viel zu sehen bekommt, ist ein Training mit dem Rad auch kurzweilig und macht Spass. Besonders natürlich in der Gruppe, mit Gleichgesinnten.

Ab Mitte August bietet Pro Senectute Kanton Zürich Gelegenheit, sich einer ihrer Senioren-Velogruppen anzuschliessen. Geplant sind Tagestouren, die von ausgebildeten Gruppenleiterinnen und -leitern zusammengestellt und organisiert werden. Dabei werden verkehrsreiche Strassen gemieden und es wird auf die Leistungsfähigkeit der Teilnehmer/innen Rücksicht genommen.

Auskünfte erhalten Sie bei

Vreni Ingold
Alter + Sport-Gruppenleiterin
bei Pro Senectute Kanton Zürich
Wasserfurristrasse 33
8542 Wiesendangen
Tel. 052/37 14 87

oder bei

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

«Memo-Treff»-Team live auf der Bühne

Am 23. Juni 1995 treten die Schauspieler/innen der beliebten Hörspiele «Memo-Treff» zusammen mit der Regisseurin Katja Früh in der Kantonsschule Bülach auf. Die Veranstaltung wird von der Radio- und Fernsehgenossenschaft (RFZ) Sektion Unterland organisiert. Der Eintritt ist gratis. Um 19.30 Uhr offeriert die Stadt einen Apéro, um 20.15 Uhr beginnt die Vorstellung. Es werden einige Folgen des «Memo-Treff», der jeden Donnerstag um 9.30 Uhr bei Radio DRS 1 ausgestrahlt wird, auf der Bühne gespielt und musikalisch begleitet. Anschliessend gibt es eine Foto- und Autogrammstunde mit den Protagonistinnen und Protagonisten; ferner wird «Chabiswasser, Geschichten aus dem alten Alltag», das Buch mit der Tonkassette mit den besten «Memo-Treff»-Hörspielen, verkauft.
Programme mit Wegbeschrieb sind erhältlich bei
RFZ Sektion Unterland
Albert Bachmann
Wölfishalde 5, 8192 Glattfelden
Tel. G 01/832 62 16
Tel. P 01/867 35 64.

Altern in der Schweiz» – Bilanz und Perspektiven Bericht der eidg. Kommission, Bern 1995

Das Eidgenössische Departement des Innern hat 1989 eine Kommission mit dem Auftrag eingesetzt, einen neuen Bericht über die Altersfragen in der Schweiz zu erstellen. Die Altersproblematik hat sich seit den letzten Berichten 1966 und 1979 derart verändert, dass sich eine neue Beurteilung aufdrängte. Der Bericht ist in sechs Teile gegliedert: Lebensmuster und ältere Bevölkerung gestern und heute – Die wichtigsten Ressourcen – Leben im Ruhestand – Wohnverhältnisse und Dienstleistungsnetze – Der letzte Lebensabschnitt – Der Stand der wissenschaftlichen Kenntnisse.

Die Lebenserwartung hat sich innerhalb dieses Jahrhunderts um gut die Hälfte erhöht; der Altersaufbau der Bevölkerung hat das soziale Lebensmuster radikal umgestaltet. Anfang des 20. Jahrhunderts kannte die Gesellschaft zwei Lebensalter: Kindheit und Erwachsenenalter; heute sind es deren vier: Kindheit, Arbeitsleben, Ruhestand, abhängiges Leben. Langlebigkeit bedeutete in früheren Zeiten für viele ein Abgleiten in die öffentliche Wohlfahrt. Die Einrichtungen des Sozialstaates gewährleisten heute ein meist finanziell abgesichertes Alter. «Altern in der Schweiz» widmet einen gewichtigen Teil den wirtschaftlichen Verhältnissen der älteren Generation. Diese Erhebungen werden mittels Graphiken und Tabellen einfach lesbar und gut verständlich dargestellt. Die Schlussfolgerungen der einzelnen Kapitel werden in Kästchen kurz und klar zusammengefasst formuliert: für eilige Leser eine grosse Hilfe.

Die Pensionierung wird in der modernen Gesellschaft zum Tor in einen neuen Lebensabschnitt, eine Ära der Freiheit, die auch genutzt werden will. Die Angebote, diese Zeit gut und sinnvoll durchleben zu können, sind mannigfach. Der Bericht stellt eine Palette von Selbsthilfegruppen und Vereinigungen vor (mit Kontaktadressen), die sich der Lebensgestaltung im Alter widmen.

Ein umfangreicher und gut ausgeloteter Teil befasst sich mit der letzten Lebensphase, die vielfach in Heimen und Spitälern durchlebt wird. Die Anforderungen an das gerontologische Personal werden gut nachvollziehbar beschrieben. Der Bericht plädiert für ein Begleiten der terminalen Phase, das sich an der Mit-Menschlichkeit orientieren muss: «Die Achtung vor dem anderen besteht darin, diesen als Zweck zu nehmen und nie als Mittel zum Zweck.»

Dieser grosse Altersbericht empfiehlt sich für in der Altersarbeit Beschäftigte, die darin ein mit neuestem offiziellem Zahlenmaterial gut dotiertes, handliches Nachschlagewerk finden. Wer sich für Fragen der Ethik im Alter und Sterben interessiert, dem sei dieser Bericht ebenfalls empfohlen.

«Altern in der Schweiz», Bericht der eidg. Kommission, Bern 1995, 620 Seiten, Preis Fr. 31.–.

Vertrieb:
Eidg. Drucksachen- und Materialzentrale, 3000 Bern

Vorschau Alter+Zukunft Nr. 3/1995

Erscheinungsdatum: 8. September 1995

Finanzielle Sicherheit bei Pflegebedürftigkeit