Tips

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **4 (1996)**

Heft 1: **Sicherheit ist mehr als ein Schloss an der Türe**

PDF erstellt am: **04.06.2024**

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

des San Bernardinotunnels für traumhafte Ersatzloipen.

Als grosser Förderer des eleganten Laufstiles – bei einigen sogar beim Skaten entpuppte sich Hans Weiss. Mit seiner Videokamera hielt er uns unbarmherzig unsere Fehler und Schwächen vor Augen, um uns gleich darauf wieder moralisch aufzubauen und uns zur Vollendung unseres Laufstiles anzuspornen bis zum «letzten Kick».

Zurück von der Loipe wurden wir dann im Kampf gegen vorzeitige Versteifungen von Röbi Müller tüchtig «gestretcht» (Neudeutsch für strecken, dehnen!). Manch einer und eine bekam dabei Muskeln am eigenen Leibe zu spüren, von deren Existenz er oder sie bisher noch keine Ahnung hatte. Von Röbi erfuhren wir auch, dass es ausser anaeroben Bakterien, das heisst solchen, die ohne Sauerstoff leben können, auch anaerobes Langlauftraining gibt. In unserem Alter sei dies aber weniger zu empfehlen.

Etwas ganz Neues haben wir dann von Röbi Maibach gelernt, nämlich wie teuer es zu stehen kommen kann, wenn man einen Sportladen völlig nackt betritt. Achtung, das kann gut und gern einige Tausender kosten! Das Wiedereinkleiden, natürlich, auch wenn es nicht bei einem der sechs weltbesten Skiausrüster wie zum Beispiel bei Hofmänner in Davos passiert.

Heinz Nyfeler hat sich ehrlich bemüht, uns mit den Geheimnissen des Skiwachsens vertraut zu machen. Bei der anschliessenden Diskussion unter den Experten (sprich Leitern) wurde dann wieder einmal klar, dass es sich beim Wachsen nicht um eine Wissenschaft, sondern um eine Glaubensfrage handelt. Man soll sich dabei auch nie dazu verleiten lassen, im Wachsraum die Wahl des richtigen Wachstyps beim Nachbarn abgucken zu wollen. Erfahrene Langläufer pflegen sich nämlich gegenseitig in kollegialer Weise hinters Licht zu führen durch falsche Farben auf ihren Wachsbüchsen. Gottseidank habe ich selber Schuppenskis!

Walter Zullinger, auch der schöne Walter genannt, hat dank seinem psychologischen Gespür viel zur frohen Laune der ganzen Gruppe beigetragen. Auch er ein Fachmann im Stretching, hat uns am letzten Tag noch mit den nötigen Hausaufgaben für Fitness versehen. Dem Vernehmen nach soll er auch ein spezielles Duschverfahren entwickelt haben.

Nun, wie man sieht, hat sich das Leiterteam in geradezu idealer Weise ergänzt und mit viel Einsatz zum guten Gelingen der ganzen Langlaufwoche beigetragen. Dass kein einziger nennenswerter Unfall zu verzeichnen war, ist mindestens teilweise der umsichtigen Leitung zu verdanken. Aber auch die Teilnehmer haben sich ganz anständig verhalten und das ihre beigesteuert zur unbeschwerten, kameradschaftlichen und fröhlichen Atmosphäre. Der Dank gebührt allen – einschliesslich der Abteilung Alter + Sport der Pro Senectute Kanton Zürich –, die diese Langlaufwoche in Splügen organisiert oder sonstwie mitgewirkt haben. Es war eine Superwoche (in der Jugendsprache «megageil»)! Nur ein einziger Wunsch bleibt noch offen, nämlich: Nächstes Jahr, gleiche Zeit!

Rudolf Pfister, Erlenbach
Ein Teilnehmer der Langlauf-Ferienwoche

Tips

«Altersarbeit im Ehrenamt» Ein Leitfaden für die Pro Senectute-Ortsvertreterinnen und -Ortsvertreter im Kanton Zürich

Als Weihnachtsgeschenk war das Paket zwar nicht gedacht, das im Dezember den rund 700 Ortsvertreterinnen und Ortsvertreter von Pro Senectute zugestellt worden ist. Und doch hoffen wir zuversichtlich, dass sie den 40 Seiten umfassenden, mit Zeichnungen von Peter Kellenberger, Zürich, aufgelockerten Leitfaden als nützliche Unterstützung ihres Engagements für die ältere Bevölkerung der Gemeinde empfinden werden. Ein Auszug aus dem Inhaltsverzeichnis zeigt die berücksichtigten Themen:

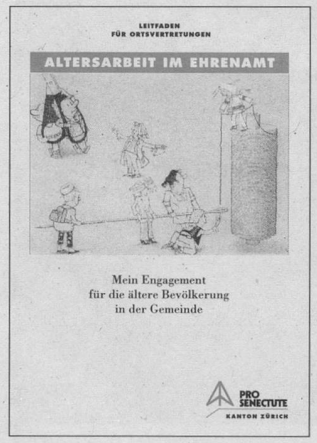
A *Die Aufgaben der Ortsvertretung in der Gemeinde*:
Kontaktpflege zur Bevölkerung, zu Ausführenden und Trägern der Altersarbeit, Informationsarbeit, Lücken schliessen, Altersehrungen/Gratulationen, Herbstsammlung.

B *Die Organisation der Ortsvertretung*:
Zusammenarbeit, Informationsaustausch, Planung und Entscheidung, Organisation gemeinsamer Aufgaben, Umgang mit Konflikten, Änderung des Arbeitsstils.

C *Die Ortsvertretung in Zusammenarbeit mit anderen Pro Senectute-Stellen*:
Bei Einführungsgesprächen mit neuen Ortsvertretungs-Leiterinnen und -Leitern hat der Pro Senectute-Mittlerdienst es immer als Mangel empfunden, nur einen dicken Ordner voll trokkener Grundlagenpapiere abgeben zu können. Ihnen lag daran, den Ortsvertretungen etwas in die Hand zu geben, das ihnen Möglichkeiten und Spielräume des Ehrenamtes aufzeigt.

So stellten die Mittlerinnen und Mittler die wichtigsten Informationen zusammen und gliederten sie in die Abschnitte «Grundsätzliche Überlegungen – Mögliche Formen – Praktische Hinweise». Die Echos von Ortsvertreterinnen und Ortsvertretern auf die Rohfassung – obwohl eine äusserlich noch wenig ansprechende «Bleiwüste» – haben uns ermutigt, den Leitfaden fertigzustellen. Wir hoffen sehr, dass die Ortsvertreterinnen und Ortsvertretungen aus dem Leitfaden herausspüren, wie wichtig ihr Engagement ist und wie viel uns an der guten Zusammenarbeit zum Wohl der Älteren liegt.

Peter Staub
Pro Senectute Kanton Zürich



Der Leitfaden kann unter dem Stichwort «Leitfaden; Altersarbeit im Ehrenamt» zu Fr. 19.50 zuzüglich Versandkosten bezogen werden bei Pro Senectute Kanton Zürich, Postfach, 8032 Zürich – Tel. 01/422 42 55.

Ein Führer für Rollstuhlzugängliche Restaurants

Häufige Anfragen, welche Restaurants in einem Rollstuhl zugänglich sind, haben die Behindertenkonferenz Kanton Zürich veranlasst, für die Stadt Zürich einen Restaurantführer mit entsprechenden Angaben zu erarbeiten. Dieser ist zum Preis von Fr. 15.– (BKZ-Mitglieder Fr. 12.–) + Porto und Verpackung zu beziehen.

Bestellungen nimmt die BKZ-Geschäftsstelle
Gasometerstrasse 9
8005 Zürich
Tel. 01/272 70 76
gerne entgegen.

Vorschau Alter+Zukunft Nr. 2/1996

Erscheinungsdatum: 6. Juni 1996

Sucht – ein Problem, das nicht nur Junge trifft.