Regionen

Objekttyp: **Group**

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

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

Heft 4: **Momente der Erfüllung : Sinnfindung im Leben**

PDF erstellt am: **25.05.2024**

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

Foto: Trudi Moser, Solothurn

Schweizerisches Treffen der Tanzleiterinnen und Tanzleiter in Erlinsbach

An einem sonnigen, heissen Junisonntag fand das erste schweizerische Treffen der Senioren-Tanzleiterinnen und Tanzleiter in Erlinsbach statt. Zwar war die Dreifachturnhalle «Bläuen» reserviert, doch das Wetter machte das erhoffte Tanzen draussen im Hof der Schulanlage möglich. Aus fast allen Teilen der Schweiz kamen die Tanzleiterinnen und -leiter angereist. Es waren fast hundert Personen da, um zusammen zu tanzen und fröhlich zu sein, darunter auch mehr als 20 Leiterinnen und ein Leiter aus dem Kanton Zürich. Volkstänze aus aller Welt und aus der Schweiz waren angesagt, instruiert von kantonalen Fachleiterinnen resp. Fachleitern. Die Tanzgemeinde gedachte der kürzlich verstorbenen Annelis Aenis, die mit ihrem Wirken als Choreographin in- und ausländischer Tänze sowie als Kursleiterin die Entwicklung des Tanzens nachhaltig geprägt hat. Mit ihren vielseitigen, wertvollen Tänzen wird sie allen Tanzenden stets in Erinnerung bleiben. Susanne Bolliger-Heuss, schweizerische Fachleiterin aus Basel, leitete nach der Mittagspause die Française auf die Fledermaus-Quadrille von Johann Strauss, welche wegen der grossen Hitze im Schatten unter dem Pausendach getanzt wurde. Anschliessend ehrte Susanne Bolliger-Heuss fünf Tanzleiterinnen: Annemarie Heim und Blanka Kauffungen, Solothurn, Elisabeth Gloor, Aarau, Alice Jost, Luzern, Käti Weber, Bern. Diese fünf Frauen waren 1976 Mitbegründerinnen des Senioren-Volkstanzes in der Schweiz. Was vor zwanzig Jahren bescheiden auf dem Balmberg begann, hat inzwischen ein fast flächendeckendes Angebot in der Schweiz erreicht. Beinahe überall ist es heute möglich, in einer Senioren-Volkstanzgruppe mitzumachen. Auskunft erteilt die regionale Pro Senectute-Beratungsstelle. Pro Senectute leitet auch die Aus- und Weiterbildung der Tanzleiterinnen und -leiter. Beim Seniorenvolkstanz steht nicht Leistung und Perfektion im Vordergrund, sondern Plausch und Freude. Und das kann neuen Lebensmut fördern und entfachen.

Trudi Moser
Fachleiterin Tanzen
Kanton Solothurn

Hilfe geben – Hilfe annehmen

Zum Themenkreis «Hilfe geben – Hilfe annehmen» bot das Senioren-Forum Zürcher Oberland in der Pro Senectute Regionalstelle Wetzikon einen vierteiligen Kurs an.

Frau *Eva Rüegg, Erwachsenenbildnerin* aus Egg, leitete den Kurs mit grossem Feingefühl und warmer Anteilnahme.

Hilfe geben dürfen bedeutet den meisten Kursteilnehmer/innen eine schöne Selbstverständlichkeit, aber auch eine Möglichkeit, sich selber gut zu fühlen im Bewusstsein, für andere Menschen nötig zu sein. Selber Hilfe zu benötigen bereitet vielen Menschen grosse Probleme: nur ja nicht abhängig werden! Ja niemandem etwas schuldig bleiben, so haben wir es gelernt. Selbständigkeit, Unabhängigkeit werden dermassen hochgejubelt, dass eine grosse Unsicherheit und Angst besteht im Umgang mit Situationen, wo wir auf Hilfe angewiesen sind. Zu Unrecht leidet das eigene Selbstwertgefühl. Die Kursleiterin bat, folgenden Satz zu *beherzigen: «Ich bin liebenswert, wenn ich um Hilfe bitte!»*

Auch die verschiedenen Kurse und Veranstaltungen des Senioren-Forums vermögen Lebenshilfe zu bedeuten.

Astrid Erzinger, Gibswil

Ortsvertretung Wald: Gedächtnistraining

Ende Juni wurde der unter kompetenter Leitung von Frau Anna Meer durchgeführte Kurs *Gedächtnistraining* erfolgreich abgeschlossen. 21 Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben in zwei Gruppen an je fünf Vor- oder Nachmittagen ihre grauen Zellen aktiviert. Frau Meer hat es in einfühlsamer Art und laut Aussage der Teilnehmer mit liebevollem Humor verstanden, mit den Gruppen zu arbeiten, so dass der Wunsch nach einer späteren Fortsetzung des Kurses geäussert wurde.

Folgende Faktoren haben die Kursbesucher zum Mitmachen bewogen:

- Schlechtes Gedächtnis überhaupt
- Schlechtes Namensgedächtnis
- Mühe, Sätze richtig zusammenzubringen
- Mühe, sich zu konzentrieren
- Lobenswertes über den Kurs gehört
- Kurs «Schreiben» von 1995 hat so gut gefallen, dass auch dieser Kurs besucht wird – etc.

Schlussworte der Beteiligten über ihre «Ausbeute»:

- Hinweise erhalten, womit und wie das Gedächtnis wirklich aktiviert werden kann
- Namen mit Personen identifizieren
- Augen gut gebrauchen
- Bestätigung, dass durch Üben wirklich etwas herausschaut
- Ansporn, trotz Unsicherheit Neues anzupacken
- Erhöhtes Selbstvertrauen
- Anregend und überraschend, was durch Nachdenken aus einem Wort alles entstehen kann
- Lebenshilfe und Freude in der Gruppe
- Zusammen aktiv werden.

Frau Meer verabschiedete sich mit folgenden Ratschlägen:

- Nur konsequentes Üben bringt nachhaltigen Erfolg
- Sich nicht selbst überfordern
- Sich auf *eine* Sache konzentrieren
- Jede Woche ein Gedicht lernen; nicht *müssen*, sondern *dürfen*
- Und nicht vergessen – wir dürfen auch einmal etwas vergessen!

Allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern wünschen wir ein frohes und erfolgreiches Üben – und vielleicht entstehen ja doch einige Scrabble-Gruppen.

Söfi Föllmi
Leiterin Pro Senectute-Ortsvertretung Wald

Veranstaltungen

Pro Senectute-Langlaufprogramm «50 plus» – Ausflüge und Ferienwochen für die Saison 1996/97

Das Langlaufangebot der Abteilung Alter + Sport richtet sich an sportliche Personen ab 50. Nach dem Erfolg im vergangenen Winter sind für die kommende Saison wieder regelmässig stattfindende Ausflüge und zwei verschiedene Ferienwochen geplant.

Langlauf ist ein idealer Sport für Personen ab 50, die gerne mit Gleichgesinnten losziehen, um die Schönheiten des Winters zu geniessen und sich in verschneiter Landschaft zu bewegen. Langlaufen regt Herz und Kreislauf an, aktiviert den Stoffwechsel, kräftigt die Muskeln und verbessert die Koordination sowie das Gleichgewichtsgefühl.

Das Langlauf-Angebot der Pro Senectute Kanton Zürich für die Wintersaison 1996/97 umfasst:

- Kurstage auf der Loipe in Gibswil im Zürcher Oberland, jeweils donnerstags, von Dezember bis März
- Individuell organisierte Ausflüge von Januar bis März
- Ferienwoche in Splügen vom 19. bis 25. Januar 1997
- Ferienwoche im Goms (Wallis) vom 15. bis 22. März 1997.

Teilnehmen können alle, ob Anfänger oder fortgeschrittene Läufer. Gründlich ausgebildete Alter + Sport-Leiter/innen Langlauf von Pro Senectute Kanton Zürich begleiten die Gruppen und vermitteln die erforderliche Technik.

Interessierte verlangen die ausführliche Ausschreibung bei

Peter Furger
Pro Senectute Kanton Zürich
Langlauf
Steinacherstrasse 44
8308 Illnau
Telefon 052/346 20 71

oder direkt bei

Pro Senectute Kanton Zürich
Abteilung Alter + Sport
Forchstrasse 145, Postfach
8032 Zürich
Telefon 01/422 42 55
Fax 01/382 18 62

Vorschau Alter+Zukunft Nr. 1/1997

Erscheinungsdatum: 3. März 1997

Spitex im steten Wandel

Neue Anforderungen an Personal und Trägerschaft