Veranstaltungen

Objekttyp: **Group**

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

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

Heft 2: **Sucht - ein Problem, das nicht nur Junge trifft**

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

Velofahren für Leute ab 50

Velofahren ist eine ideale Sportart für Seniorinnen und Senioren, um auf gelenkschonende Art in Form zu bleiben. Pro Senectute Kanton Zürich führt von April bis Oktober regelmässig geführte Nachmittagsfahrten und Ganztages-Touren durch. Regelmässiges Velofahren in der freien Natur unterstützt auf gelenkschonende Art und Weise Wohlbefinden, Ausdauer und Kondition. Dadurch werden aber auch Herz und Kreislauf angeregt, der Stoffwechsel aktiviert und die Muskulatur gestärkt. Alles Dinge, die in der zweiten Lebenshälfte wichtig sind. Velofahren ist sehr kurzweilig, besonders in einer Gruppe von Gleichgesinnten. Pro Senectute Kanton Zürich führt deshalb im Rahmen ihres Angebots Alter + Sport Velofahren für sportliche Personen ab 50 durch.

Mit dem Velo in die Natur
Alle vierzehn Tage finden zwei- bis dreistündige Velotouren in unterschiedliche Gebiete im Kanton Zürich statt. Für Berufstätige werden an Samstagen auch Ganztages-Touren durchgeführt.

Veloferien in Österreich
Vom 8. bis 15. September 1996 bietet Pro Senectute Kanton Zürich in Bezau (Bregenzerwald, Österreich) eine Velotourenwoche an. Die herrliche Bregenzerwälder Bergwelt mit dem Velo zu erkunden verschafft unvergessliche Erlebnisse. Im gepflegten Hotel-Gasthof Gams können sich die Gäste im geheizten Freibad, in Sauna und Whirlpool erholen und von der anerkannt guten Küche kulinarisch verwöhnen lassen. Ab Fr. 795.– pro Person und Woche inkl. Halbpension.

Alle Velotouren werden von ausgebildeten Alter + Sport-Velotourenleiterinnen und -leitern geführt. Interessentinnen und Interessenten verlangen die ausführliche Ausschreibung bei

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

Podium für Altersfragen der Pro Senectute Kanton Zürich

«Wohnen im Alter: Neue Ideen – neue Konzepte»

Datum: Donnerstag, 3. Oktober 1996

Zeit: 14.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Kongresshaus Zürich

Es referieren:

Prof. Dr. Bent Andersen
ehemaliger Sozialminister
von Dänemark
und Wirtschaftswissenschafter

sowie weitere Referentinnen
und Referenten aus der Architektur
und dem Sozialbereich.

PRO SENECTUTE
KANTON ZÜRICH

Organisation:
Pro Senectute Kanton Zürich
Forchstrasse 145, 8032 Zürich
Telefon 01/422 42 55

❑ Senden Sie mir Unterlagen
über das Pro Senectute-Podium vom 3.10.96.

Name _____

Vorname _____

Firma _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

Ein Theater zum 80. Geburtstag

Pro Senectute wird nächstes Jahr 80 Jahre alt!

«Der alte Mensch in Kunst und Kultur»

wird das Thema unseres Jubiläumsjahres 1997 sein. Im Kanton Zürich sollen zu diesem «Thema kleine aber feine» Veranstaltungen stattfinden.

In diesem Rahmen möchten wir Seniorinnen und Senioren im Kanton Zürich Gelegenheit geben, in ihren Regionen

«Senioren Theatergruppen»

zu bilden und fürs Jubiläumsjahr ein eigenes Stück zu erarbeiten. Eine Theaterpädagogin steht als fachliche Leitung den Gruppen während eines Jahres zur Verfügung!

Lieben Sie Geschichten und Theater? Hatten Sie schon immer Lust, Schauspielerin oder Schauspieler zu werden? Jetzt ist die Gelegenheit dazu da – packen Sie sie! Alles was Sie brauchen ist Lust, Zeit und Humor.

Wir suchen Seniorinnen und Senioren ab ca. 60 Jahren, die bereit sind, sich während eines Jahres (Herbst 96 bis Herbst 97 mit Ferienunterbrüchen) für ein Theaterprojekt der Pro Senectute zu engagieren!

Falls sie einfach gerne Theaterluft schnuppern, aber nicht unbedingt mitspielen möchten, gibt es auch die Möglichkeit, Aufgaben rund um die Bühnentechnik, das Bühnenbild, die Kostüme und Requisiten, die Musik und die Werbung zu übernehmen.

Lassen Sie sich unverbindlich an einem Interessierten-Treffen, am *Dienstag, den 11. Juni, oder am Montag, den 17. Juni* in Ihrer Region über alles Weitere informieren. Sie können dort uns, die Organisation, die Theaterpädagoginnen und andere interessierte Seniorinnen und Senioren aus Ihrer Gegend kennenlernen. Melden Sie sich bitte telefonisch oder schriftlich bei folgender Adresse. Wir geben Ihnen gerne Auskunft.

Pro Senectute Kanton Zürich,
Mittlerdienst, Monica Auer
Neuwiesenstr. 8, 8610 Uster
Telefon 01/942 07 53 vormittags
oder Telefonbeantworter

Neu: Schnupperkurs für Minitennis

Wochenkurs für Seniorinnen und Senioren «50 plus»

Tennis hat sich vom exklusiven Elitesport zum Breitensport entwickelt und bietet auch Leuten über 50 die Möglichkeit zu einer gesunden, dynamischen sportlichen Betätigung. In der Woche vom Montag, 22., bis Freitag, 26. Juli 1996 führt Pro Senectute Kanton Zürich einen Mini-Tennis-Kurs zum Schnuppern in Oetwil am See durch. Mini-Tennis wird mit Softbällen auf verkleinertem Feld im Freien oder in der Halle gespielt und eignet sich vor allem auch für sportliche Seniorinnen und Senioren ab 50.

Eingeladen sind alle, die Lust haben, ins Mini-Tennis einzusteigen und sich spielerisch mit der faszinierenden Tennistechnik vertraut zu machen. Der Kurs findet jeweils vormittags von 9 bis 11 Uhr statt. Der Gruppenunterricht wird von Seniorentennisleitern erteilt, die von Swiss Tennis ausgebildet sind. Tennisschläger und Bälle werden kostenlos zur Verfügung gestellt. Der Preis für den Wochenkurs beträgt Fr. 120.–.

Interessenten verlangen die Anmeldeunterlagen bei

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

Geistige und körperliche Fitness

Kurs-Ferienwoche in Arosa

Vom 29. September bis 5. Oktober führt Pro Senectute Graubünden in Arosa eine Fitness-Ferienwoche durch. Mit Gedächtnistraining und Wandern fördert dieser Kurs die Lebensqualität, das seelische Wohlbefinden, die Lebenslust.

Arosa bietet viele leichtere und schwierigere Wanderungen. Der «arosakundige» Wanderleiter, Heinz Hinder, bietet täglich eine für jedermann machbare Wanderung von etwa 4 Stunden an.

Genauso wie unser Körper fit bleibt, wenn wir ihn bewegen, braucht unser Gehirn, unser Denken, Training, um beweglich zu bleiben. Unter der Leitung der Erwachsenenbildnerin Maya Hinder trainieren wir in anregender Gemeinschaft während 2–3 Stunden täglich unser Gedächtnis. Es handelt sich dabei um Denkübungen zur Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung sowie für Kurz- und Langzeitgedächtnis.

Der Kurs findet mitten in der unvergesslichen Atmosphäre der Aroser Bergwelt im sonnigen Dreistern-Hotel Panarosa statt. Es wird von Familie Herwig umsichtig geleitet. Im Preis von Fr. 850.– ist alles inbegriffen: Kurskosten und 6 Tage Hotelaufenthalt mit Halbpension. Wer will, kann sich – als Alternative zum Tagesmenü – mit Gerichten aus der Naturküche besonders leicht und gesund ernähren. Wer anders will, kann festlich tafeln und schlemmen.

Auskünfte und Anmeldung:
Maya und Heinz Hinder, Ruchenbergstr. 35, 7000 Chur, Tel. 081/353 15 77 oder Pro Senectute Graubünden, Bahnhofstr. 14, 7000 Chur, Tel. 081/252 67 32, Herr R. Diener.