Veranstaltungen

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: 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

Ortsvertretung Wald: Gedächtnistraining

Ende Juni wurde der unter kompetenter Leitung von Frau Anna Meer durchgeführte Kurs Gedächtnistraining erfolgreich ab-geschlossen. 21 Teilnehmerin-nen und Teilnehmer haben in zwei Gruppen an je fünf Voroder 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 über-
- Schlechtes Namensgedächt-
- 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 identifi-
- 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 konzen-
- 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 Fe-

rienwochen geplant.

Langlauf ist ein idealer Sport für Personen ab 50, die gerne mit Gleichgesinnten los-ziehen, 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 Mus-

keln 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 Öberland, 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