Regionen

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **6 (1998)**

Heft 3

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

Selbstverteidigung für Seniorinnen und Senioren

Frauen und Männer, die sich geistig und körperlich wohl fühlen, strahlen ein gesundes Selbstvertrauen aus. Die Erfahrung zeigt, dass solche Menschen den Straftäterinnen und Straftätern weniger zum Opfer fallen.

Besuchen Sie unsere Schnupperlektion

Montag, 2. November 1998 von 9.30 – 10.30 Uhr.
Ort: Zentrum Klus, Asylstrasse 130, 8032 Zürich
Kosten: Fr. 10.–.
Eine Anmeldung für die Schnupperlektion ist nicht erforderlich.

Im Anschluss an die Schnupperlektion lernen Sie in sechs Lektionen, wie Sie sich in Form halten können. Wir zeigen Ihnen nützliche Tips und Kniffs für den Alltag. Der Kurs findet statt vom
Montag, 9. November, bis Montag, 14. Dezember, von 9.30 bis 10.45 Uhr im Zentrum Klus, Asylstrasse 130, 8032 Zürich, Kosten: Fr. 90.–

Leitung: Ruth Bundi vom Kantonalen Judoverband Zürich, ausgebildet in Magglingen, Fachrichtung Selbstverteidigung.
Anmeldungen und Auskünfte bei:
Ruth Bundi, Tuschgenweg 70, 8041 Zürich,
Telefon 01/482 41 84
Ausführliche Ausschreibungen sind erhältlich bei
Pro Senectute Kanton Zürich, Abteilung Alter+Sport,
Forchstrasse 145, Postfach, 8032 Zürich,
Telefon 01/422 42 55, Fax 01/382 18 62

Foto: Pro Senectute Kanton Zürich

R E G I O N E N

Foto: Pro Senectute Kanton Zürich

Velotourenwoche Markgräflerland – Kaiserstuhl vom 14.–20. Mai 1998

Karl Schreiber verstand es als Kenner der Landschaft ausgezeichnet, uns ein reiches Angebot zu vermitteln: Landschaftliche Reize, kulturhistorische Rosinen, Leckerbissen der badischen Küche und sportliche Herausforderungen bildeten die täglichen Überraschungen. Als ortskundige Leiter führten Karl sowie Doris und der äusserst pflichtbewusste Schlussmann Heini die Fünfzehnergruppe sicher nach Neuenburg a.R., zum Standquartier Breisach und wieder zurück. Die Pannen hielten sich in Grenzen, zweimal ereilte das Pech wiederum den Schreibenden und einmal Walter. Dank des professionellen Einsatzes von Eugen und weiteren Helfern verloren wir wenig Zeit, und die Gruppe kam dadurch zu ausgedehnten Trink- und Kuchenhalten.

Auf den riesigen Spargelkulturen entlang der Flurstrassen waren emsige polnische Wanderarbeiter/innen mit der Ernte beschäftigt. Ihr Verdienst beträgt 10

DM/Std. bei einer neunstündigen Arbeitszeit pro Tag.

Die Vorwarnung betreffend Zeckenbefall war ernst zu nehmen. Das erlebten Doris und Susann hautnah während eines Picknicks am Rheinufer. Eine freudige Überraschung war dagegen der Empfangsapéro mit Sekt und Brioches auf der Aussichtsterrasse unseres Hotels «Kapuzinergarten» über der Stadt Breisach einerseits, und das freundliche Erscheinungsbild des lockenbärtigen Ökohoteliers in Birkenstock-Sandalen andrerseits. Die Überschrift der Menükarte «Abendessen für die Pro Senectute des Kantons Zürich» zeugte von aufmerksamer Herzlichkeit.

Gut vorbereitet für die täglichen Ausflüge wurden wir mit Susanns Aufwärm- und Mobilisationsübungen. Hernach führte uns Karl wie ein Pfadfinder zu den verschiedenen Sehenswürdigkeiten. Bei den Rasthalten und abends ging's locker und unbeschwert zu.

Bei schönstem Wetter, zeitweise mit starker Bise, verlief alles planmässig. Ermüdungserscheinungen zeigte auf der Heimfahrt nur noch Oskis Gepäckträger, der sich von Schraube und Mutter löste . . .

Durch die vorbildlich organisierte Tourenwoche erlebten wir unvergessliche Tage. Fröhlichkeit, Rücksichtnahme und Einsatz aller trugen zum guten Geist und Gelingen bei. Dies möge für Karl und Doris Anerkennung und Ansporn für weitere Tourenwochen sein.

Othmar Gubler
Teilnehmer der Velotourenwoche

Wie ich das «Tanztheater Dritter Frühling» erlebte

Fotos: Silvia Luckner

140 hatten sich gemeldet – 22 werden gebraucht. Im Herbst 97 las ich in der Zeitung: «Tanztheater Dritter Frühling sucht Damen und Herren zwischen 60 und 80, die Freude an Tanz und Bühnenspiel haben.» Na ja, versuchen kann ich's ja, so als Laie. Und ausserdem bin ich bald arbeitslos und hätte wohl viel Zeit.

Über Monate folgen viele Workshops, langsam aber sicher kristallisiert sich einiges heraus. Wer bleibt, wer gibt auf, wer eignet sich, wer kann geformt werden. Das Bühnenstück als solches formt sich – es gibt nämlich noch gar keines, lediglich einen Arbeitstitel. Das Stück wächst mit, wächst durch die Mitwirkenden. Wir spielen uns selbst, versuchen es immer wieder, denken zu Hause immer öfter über unser Leben nach, hocken zusammen und erzählen uns aus unseren Erlebnissen. Erinnerungen kommen hoch: Ach ja, damals, mein Gott, da passierte mir doch das auch noch! Und überhaupt – hatte es einen Sinn? Wir hinterfragen und versuchen umzusetzen. Wenn das Laien tun, ist das nur unter den Fittichen erfahrener Bühnenleute möglich. Roger Nydegger, unser Regisseur und sein ganzer Stab führen uns zielstrebig. Mal behutsam, mal fordernd, schliesslich sollen unsere nicht mehr ganz taufrischen Körper auf der Bühne etwas aussagen, und nicht lächerlich wirken, sondern vom Publikum «gääre» gehabt sein, wie Roger sagt. Für mich wird das plötzlich ein Riesenspass, ja fast «Selbsterfahrung»: Aus sich herausgehen, einfach hinstehen und einen Gedanken spielen anstatt reden. Unseren – hoffentlich vielen – Zuschauern damit sagen «hey, wir sind auch noch da, seht nur her, so werdet ihr alle unweigerlich auch einmal aussehen!» – Eben, nicht mehr ganz taufrisch, aber noch sehr, sehr brauchbar. Voller Runzeln, aber Runzeln mit Ausdruck! Wir gehören noch dazu! Noch? Richtig, das Leben geht weiter. Sechzig, achtzig, neunzig . . . ? Realistisch wie ein Spiel. Natürlich tragen wir den «Hauch» vom Lebensende. Zwangsläufigerweise. Die Frage ist nur, wie wir damit umgehen. Das will das – unser – Tanztheater rüberbringen. Das ganze Team ist mit jugendlichem Schwung dabei. Ein weiterer Grund, warum ich gerne mitmache.

Hubert Kümpfel, Zürich

Ski alpin – Ferienwoche «50 plus» in Österreich

Ein Ort in Österreich mit 10 Buchstaben war das Ziel von 7 Damen und einem mutigen Herrn. Hier in Schroecken im Bregenzerwald wollten sie vom 24. bis 31. Januar 1998 1 Woche Skiferien mit Heidy Frei, der Leiterin verbringen. Und diese Tage wurden zu einem vollen Erfolg.

Dem herrlichen Wetter und den fantastischen Schneeverhältnissen zufolge sind wir viel zum Skifahren gekommen. Unsere Leiterin hielt uns wacker auf Trab. Auf dem Berg angekommen, hiess es Einturnen mit einem Warm-up-Programm, Mit der Zeit konnten wir sogar noch Zuschauer zum Mitmachen animieren. Um sich einen Begriff über unsere Fahrkünste zu machen ging es – und das wohlbemerkt ohne Verluste gleich bei der ersten Abfahrt die schwarze Piste hinunter. Der Stolz, dass wir diesen schwierigen Hang gemeistert hatten, war nachher in unseren Gesichtern zu lesen! Die «rasenden» Sophie und Charlotte setzten sich bald ab, natürlich mit Genehmigung, während der Rest noch gerne die Ratschläge Heidys entgegennahm.

Die Falken-Skischaukel erfreute sich grosser Beliebtheit. Sie bot auch auf Zweier-Sesseln die Möglichkeit zum Ausruhen und natürlich für intensive Gespräche. Nur so konnte es geschehen, dass 2 Kolleginnen den Ausstieg auf dem Berg verpassten. Sofort wurde die Bahn gestoppt und die beiden Damen in nettestem österreichischem Dialekt über Lautsprecher persönlich eingeladen: es sei eigentlich üblich, dass man auf der Bergstation aussteige! Am nächsten Tag blinkte an besagter Stelle eine grosse, gelbe Warnlampe!!! Wir nahmen's überhaupt nicht persönlich!

Am Mittwoch war ein Carving-Ski-Testtag angesagt. Keiner wollte zurückstehen. Andreas, der Sportlehrer vom Hotel, führte uns in die Technik ein. Es war herrlich, wie alle durch die Kurven schwebten. Die Begeisterung ging so weit, dass Charlotte sofort vom Tourenski auf Carvingski umstellen wollte! Bei klirrender Kälte wurde eine Nachtwanderung mit Schneeschuhen und Laterne ins Tal der Erleuchtung durchgeführt. Der Einstieg über eine hohe Schneemauer mit diesen «flossenähnlichen» Schuhen an den Füssen wäre wohl besser für Pro Juventute geeignet gewesen. Doch mit zahlreichen Kräften schafften alle dieses Hindernis. Die Helfer waren ob soviel Beweglichkeit unserer jung gebliebenen Gruppe so beeindruckt, dass sie uns spontan auf den Namen «Edelweiss» tauften. Ja? jetzt kannte man uns überall: im Hotel, auf den Skipisten, auf den Sesselbahnen, ich glaube im ganzen Bregenzerwald!

Wir hatten fast keine Zeit, das grosse Angebot des Hotels – Schwimmbad, Sauna, Gymnastik, Massage, Heilbad, Kosmetik – in unser tägliches Programm einzubauen, da das abendliche Privat-Stretching im Zimmer 218 zwecks Vorbeugung eines eventuellen Muskelkaters beinahe zur Pflichtübung gehörte.

Ihre Beweglichkeit stellten einige am letzten Abend nochmals unter Beweis, als beim Unterhaltungsabend des Musikvereins Schroekken das Tanzbein geschwungen wurde. Hätte nicht der Bus auf uns gewartet, wer weiss, wann wir nach Hause gekommen wären. Was für herrliche Ferientage! Es stimmte einfach alles. Der tolle Pulverschnee, strahlender Sonnenschein, der Zusammenhalt der Gruppe und die Leitung sorgten für eine erlebnisreiche, lustige und unbeschwerte Zeit.

Der Dank für diese schöne Woche geht an Pro Senectute, ganz besonders aber an Heidy Frei, die uns alle mit grosser Begeisterung und Einfühlungsvermögen betreute. Nächstes Jahr sind wir wieder dabei!

Marianne Anthes,
Teilnehmerin Ski alpin-Ferienwoche «50 plus»

Sunnehus
Ökumenisches Kur- und Bildungszentrum
Wildhaus

Dem Leben Raum geben

Im Sunnehus steht der Mensch im Zentrum. In einer Atmosphäre des Geborgenseins, menschlicher Beziehung und fachlicher Betreuung finden Sie ein ganzheitliches Therapieangebot, das sich nach den individuellen Bedürfnissen der Menschen richtet.

- Klassische, komplementäre und spagyrische Medizinanwendungen
- Einbezug von Sinn- und Seinsfragen (logopsychosomatische Therapie)
- Atem- und Empfindungsübungen
- Massagen, Wickel, Sprudelbad, Finnarium und Sauna
- kreative Entfaltungsmöglichkeiten
- familiäre Atmosphäre in ruhiger Umgebung, stille Zeiten
- vollwertige Schlemmerküche mit biologischen Lebensmitteln
- Sonnenterrasse mit Aussicht auf das Churfirsten-Panorama
- herrliche Wanderungen im Alpsteingebiet

Rufen Sie an für nähere Auskünfte und Unterlagen: **071 / 998 55 55**

TOGGENBURG