

# Leserecke

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **2 (1994)**

Heft 4: **Dem Leben Jahre geben : Gesundheit im Alter**

PDF erstellt am: **13.09.2024**

## **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.

## Langlaufen für Senioren

### Pro Senectute-Langlaufwoche im Obergoms

Vom 18. bis 25. März 1995 führt Pro Senectute Kanton Zürich für alle Frauen und Männer im AHV-Alter Langlauferien im Obergoms, Kanton Wallis, durch. Dieses Angebot richtet sich an ältere Menschen, die sich noch etwas zutrauen und Freude empfinden an harmonischer Bewegung in verschneiter Winterlandschaft. Das schneesichere Goms ist bekannt für seine unberührte Natur und seine Ruhe.

Langlaufen ist, wie Wandern auch, eine optimale Sportart für Seniorinnen und Senioren, die Herz und Kreislauf anregt und – da sie sich dem individuellen Leistungsstand anpassen lässt – lediglich ein kleines Unfallrisiko birgt. Die Ferienwoche steht unter kompetenter Leitung von Paul Züger, Pro Senectute-Fachleiter für Langlauf. Vorkenntnisse im Langlauf braucht es keine; Teilnehmer/innen werden in individuelle Stärkeklassen eingeteilt.

Als Unterkunft dient das Gasthaus Grimsel in Obergesteln. Der Preis pro Person und Woche inkl. Halbpension, Kursgeld und Loipenpass beträgt Fr. 650.– resp. Fr. 720.– (je nach Zimmer); die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Anmeldungen sind bis 15. Januar 1995 zu richten an

Pro Senectute Kanton Zürich  
Abteilung Alter + Sport  
Forchstrasse 145, Postfach  
8032 Zürich, Tel. 01/422 42 55.

### Pro Senectute-Langlaufkurs

Pro Senectute Kanton Zürich führt vom 10. November 1994 bis 16. März 1995 jeden Donnerstagnachmittag (Witterungsverhältnisse vorbehalten) auf der Loipe in Gibswil im Zürcher Oberland ein Langlauftraining für Seniorinnen und Senioren durch. Treffpunkt ist jeweils um 12.45 Uhr beim Bahnhof Gibswil; Auskunft über die Durchführung kann am Donnerstag-

morgen ab 8.00 Uhr über das Info-Telefon der Panorama-loipe eingeholt werden, Telefon 055/95 42 22. Die Kosten pro Person und Kurstag belaufen sich auf Fr. 6.–. Eine Anmeldung ist nicht nötig.

Ausgebildete Gruppenleiterinnen und -leiter unterrichten Anfängerinnen und Anfänger, Fortgeschrittene sowie gute Läuferinnen und Läufer in separaten Klassen. Für das Skiwandern sowie für die Loipen werden die richtigen Lauftechniken gelernt, auch das Abfahren und Bremsen wird intensiv geübt. Daneben werden je nach Klasse und persönlicher Stärke auch Ausdauer und Tempo trainiert. Weitere Auskünfte erteilt Pro Senectute Kanton Zürich Abteilung Alter + Sport Forchstrasse 145, Postfach 8032 Zürich, Tel. 01/422 42 55.



Foto: Pro Senectute Kanton Zürich

## Leserecke

Vor 50 Jahren waren wir aktiv und stark.  
Heute ein kleines Übel oder ein Schreck fährt uns ins Mark.  
Mancher hat, bis ihn die Spucke verliess, streng geschafft.

Heute  
– nicht dass wir keinen Willen haben –  
es fehlt uns an Kraft.  
Ist das ein Nachteil?  
An das glaube ich nicht.  
Etwas Nach- und Zukunftsdenken fällt ins Gewicht.

Nicht nach Vergnügen und Unterhaltungen rennen,  
aufmerksam sein,  
helfen,  
sich nützlich machen,  
besinnen.

Dann lernt man im Alter noch herrliche Menschen kennen,  
man kann ihnen helfen oder sich helfen lassen,  
der Kontakt und die Freundschaft –  
herrlich – kaum zu fassen!  
So können wir mithelfen,  
oft mit Zuhören,  
ja auch wir im Alter für unseren Kreis  
für kurze Zeit eine glückliche Welt gestalten.

In einigen Jahren  
– oder sehr bald –  
ist unsere Zeit vollendet.  
So macht man sich keinen Vorwurf:  
ich habe meine Zeit verschwendet.

Man schliesst getrost für immer das Auge beglückt,  
ich habe ein Grossteil erfüllt meine Pflicht.

Peter Sikora  
Zürich