

**Zeitschrift:** Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** 3 (1995)  
**Heft:** 1: Altersleitbild : Wegweiser für eine umfassende Altersarbeit  
  
**Rubrik:** Tips

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 19.11.2024

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## 11. Senioren Messe Zürich

Vom 4.–8. April 1995 findet in den Züspa-Hallen die 11. Senioren Messe statt. Unter dem Motto **FRÖHLICH – AKTIV – FIT – JUNG IM HERZEN** wird den heutigen und künftigen Seniorinnen und Senioren viel geboten.

Pro Senectute Kanton Zürich wie auch Pro Senectute Schweiz werden mit einem Ausstellungsstand vertreten sein. Daneben führt Pro Senectute Kanton Zürich eine kleine Cafeteria mit etwa zwanzig Sitzplätzen und offeriert Kaffee, Kuchen und Sandwiches.

Die ganze Messe wird noch vielseitiger und interessanter gestaltet sein als bisher. Das

Seminar führt mit neuen Referenten Workshops zu neuen Themen durch. Pro Senectute Kanton Zürich engagiert sich wieder mit eigenen Referenten an diesem Seminar. **SENIOR ATELIER** ist eine neue Sonderchau mit Kunstwerken aus der ganzen Schweiz.

Parallel zur Seniorenmesse findet in drei weiteren Hallen die **PROLIFE 95** statt. Lebenshilfen im Alltag, Spitexbedarf, Rehabilitation und Prävention sind die Themen. Pro Senectute Kanton Zürich ist auch in der **PROLIFE 95** mit einem Vortrag präsent. Für beide Messen braucht es nur ein einziges Eintrittsbillet.

## Älter werden und weiter wachsen

Trudi Markwalder, Pro Senectute-Ortsvertreterin in Uster, steht kurz vor ihrer Pensionierung. Sie ist Aktivierungstherapeutin und hat sich zusätzlich in Meditationstechniken (integratives Bild-Erleben) weitergebildet. Mit ihrer Kollegin, Maya Waser, hat sie einen Kurs erarbeitet zum Thema «Älter werden und weiter wachsen».

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die sich mit ihrem eigenen Alter auseinandersetzen wollen. Er möchte Mut machen, nicht nur die Schwierigkeiten, sondern auch die Chancen des Alters zu sehen. Er will insbesondere dazu anregen, sich mit Lebens- und Sinnfragen gemeinsam auseinanderzusetzen, sich selbst und andere Menschen tiefer verstehen zu lernen sowie der Seele und dem Göttlichen näherzukommen. Die beiden Kursleiterinnen arbeiten mit Entspannungsübungen, kleinen geführten Medita-



tionen, kreativen Elementen und dem Gespräch.

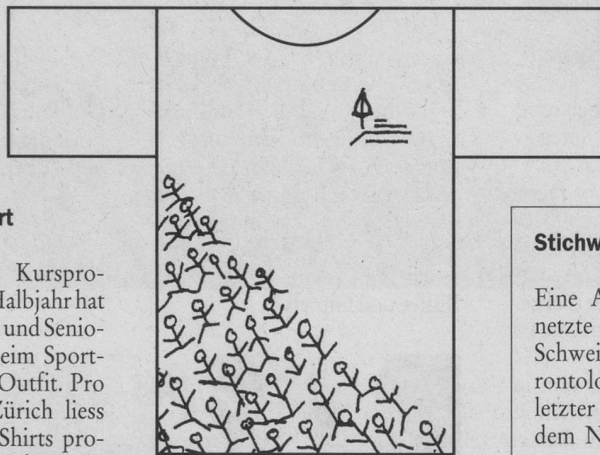
Bestehend aus zwei Kursblöcken (erstes Thema: «Mein inneres Bild im Alter – was möchte ich daran verändern» – zweites Thema: «Die Kraft des Vertrauens») kann der Kurs gut über zwei verlängerte Wochenenden besucht werden. Unentschiedene können auch nur den ersten Kurs belegen und vorerst einmal schnuppern.

Kontaktadresse:  
Trudi Markwalder  
Zentralstrasse 36  
8610 Uster  
Telefon 01/940 00 29.

## Tips

### Neu: Rassiges T-Shirt

Eine Umfrage im Kursprogramm vom letzten Halbjahr hat ergeben: Seniorinnen und Senioren möchten auch beim Sporttreiben ein schickes Outfit. Pro Senectute Kanton Zürich liess daraufhin rassige T-Shirts produzieren. Es handelt sich um ein Qualitätsprodukt aus 100% Baumwolle in den drei modischen Farben Blau, Grün und Rot. Der originelle zweifarbige Aufdruck auf Vorder- und Rückseite wurde eigens für Pro Senectute Alter+Sport entworfen. Die Kosten betragen pro Stück 20 Franken (inkl. Verpackung und Versand). Die T-Shirts in den Grössen M, L, XL oder die Bestellformulare können bezogen werden bei



Willi Schill  
Alter+Sport-Fachleiter  
Wandern  
Tramstrasse 128  
8050 Zürich  
Telefon 01/321 74 04

oder bei

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

### Stichwort «Gerontologie»

Eine Arbeitsgruppe für vernetzte Alterspolitik der Schweiz. Gesellschaft für Gerontologie (SGG) hat sich in letzter Zeit mit dem Aufbau, dem Nutzen und der Förderung von Altersleitbildern und Spitex-Konzepten befasst. Beteiligt waren Frauen und Männer mit Erfahrungen (unter anderem) aus folgenden Bereichen und Institutionen: Kirchengemeinden, Pro Senectute, Rotes Kreuz, Hilfe und Pflege zu Hause (Spitex), Rentnerverband, Heimleitung, Gemeinwesen- und Sozialarbeit, Selbsthilfegruppen, kantonale Verwaltung etc. Die Gruppe

hat einen Leitfaden «Aktive Alterspolitik in der Gemeinde, Altersleitbild – ein möglicher Weg» erarbeitet, der für Gemeinden, Gemeindepolitiker und weitere Interessierte bestimmt ist. Dieser Leitfaden wird an Mitglieder der SGG zum Preis von Fr. 10.– plus Porto abgegeben, für Nicht-Mitglieder für Fr. 15.– zuzüglich Porto. Zu beziehen ist er bei der

Schweiz. Gesellschaft  
für Gerontologie (SGG)  
Sekretariat  
Zieglerspital, Postfach  
3001 Bern  
Tel. 031/970 77 98 (morgens)  
Fax 031/971 01 24.