

Objektyp: **Advertising**

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

Band (Jahr): **7 (1999)**

Heft 1

PDF erstellt am: **14.09.2024**

### **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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>

# Tanzen – die schönste Art, fit zu bleiben

## 5. Kantonales Tanztreffen in Erlenbach und in Urdorf

Pro Senectute Kanton Zürich fordert zum Tanz auf – und zwar alle tanzfreudigen Seniorinnen und Senioren, Tanzgruppen wie Einzelpersonen aller Generationen. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen zum 5. Kantonalen Tanztreffen, das gleich zweimal durchgeführt wird, in Erlenbach und in Urdorf. Denn das Internationale Jahr der älteren Menschen steht unter dem Motto: Alle Generationen – eine Gesellschaft. Auf dem Programm stehen, Marsch, Polka, Round Dance (Paartanz aus Amerika zu Evergreen- und Gesellschaftstanzmelodien), Kreistanz, Paartanz, Longway-Tänze sowie ein Imbiss. Geleitet werden die Anlässe von Rosmarie Fehlmann, bis vor kurzem Fachleiterin Tanzen bei Pro Senectute. Seit 1980 gibt es bei Pro Senectute Tanzgruppen, mittlerweile sind es rund 50 Gruppen im ganzen Kanton.

### Erlenbach

Daten: Samstag, 27. März 1999  
Zeit: 13.15 bis 17.00 Uhr  
Ort: Dreifach-Turnhalle «Allmendli»  
Laubholzstrasse 6, 8703 Erlenbach

### Urdorf

Daten: Samstag, 8. Mai 1999  
Zeit: 13.15 bis 17.00 Uhr  
Ort: Sporthalle Urdorf, Zentrum Spitzacker  
Birmensdorferstrasse 77, 8902 Urdorf

Kosten: 10 Franken inklusive Imbiss  
Mitbringen: Turnschuhe oder leichte, flache Schuhe

Für Auskünfte sowie Anmeldungen für Tanzgruppen steht die Alter+Sport-Leiterin Rosmarie Fehlmann, Aufdorfstr. 186, 8708 Männedorf, Tel. 01/921 17 45, zur Verfügung.

## Sporttag im Züri-Oberland

Mittwoch, 16. Juni 1999 ab 13.30 Uhr, im Zentrum Drei Linden in Wetzikon

## Angebot

# Tai Chi – Qi Gong Neue Sportart erfolgreich gestartet

Tai Chi trainiert Wirbelsäule, Muskeln, Gelenke und Sehnen auf schonende Art. Diese chinesischen Gesundheitsübungen mit meditativem Charakter vereinen Bewegungstraining und Atemübungen und sorgen für umfassendes Wohlbefinden.

Deshalb sind sie hervorragend für ältere Leute geeignet. (NS)

Eine kürzlich erschienene Studie mit über Siebzigjährigen ergab, dass bei allen, die Tai Chi ausübten, Gleichgewichtssinn, Koordination

und Kraft erheblich gesteigert werden konnten.

Dies wirkte sich positiv auf die Verletzungsgefahr aus. Haushaltunfälle wie Stürze auf der Treppe, in der Badewanne, etc. konnten um 50% reduziert werden.

Im Rahmen des Projekts «Angebotsentwicklung» erfolgte die Ausschreibung der ersten Kurse in Wetzikon und Rümlang im Oktober 1998.

Diese Testläufe waren innert kurzer Zeit bis auf den letzten Platz ausgebucht. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zeigten sich von der Sportart und von der Kursleitung so begeistert, dass wir für beide Kurse eine Fortsetzung organisieren konnten. Unterdessen sind in Rümlang, Wetzikon, Winterthur und Hinwil neue Anfängerkurse ausgeschrieben. Weitere Angebote in anderen Gemeinden sind in Vorbereitung.

	<b>Kursart</b>	<b>Kursbeginn</b>	<b>Lokal</b>
<b>Wetzikon</b>	Anfängerkurs Qi Gong, Brokatübungen	11. März	Tanzschule Oberland direkt am Bahnhofplatz Wetzikon
<b>Wädenswil</b>	Tai Chi	März	in Vorbereitung
<b>Wetzikon</b>	Anfängerkurs Tai Chi - Qi Gong	27. Mai	Tanzschule Oberland direkt am Bahnhofplatz Wetzikon
<b>Wetzikon</b>	Fortgeschrittene Tai Chi - Qi Gong	27. Mai 17.30 -19.00	Tanzschule Oberland direkt am Bahnhofplatz Wetzikon
<b>Winterthur</b>	Fortgeschrittene Tai Chi	Mai	Tai Chi Schule, Wartstrasse 12, Winterthur
<b>Winterthur</b>	Anfänger Tai Chi	Mai	Tai Chi Schule, Wartstrasse 12, Winterthur
<b>Rümlang</b>	Fortgeschrittene Tai Chi	Mai	in Vorbereitung
<b>Rümlang</b>	Anfänger Tai Chi	Mai	in Vorbereitung
<b>Hinwil</b>	Anfänger Tai Chi - Qi Gong	Mai	Gymnastikraum der Alters- siedlung Rohn-Salvisberg, Täusistrasse 11, Hinwil
<b>Hinwil</b>	Fortgeschrittene Tai Chi - Qi Gong	Mai	Gymnastikraum der Alters- siedlung Rohn-Salvisberg, Täusistrasse 11, Hinwil

Ausführliche Informationen zu den aktuellen Angeboten erhalten Sie bei:

Pro Senectute Kanton Zürich

Abteilung Alter+Sport

Postfach

8032 Zürich

Tel. 01/422 42 55, Fax 01/382 18 62





**Haben Sie Lust, sich als Sportleiterin oder Sportleiter für unsere Alter+Sport-Velogruppen in der Region Winterthur ausbilden zu lassen?**  
 Dann rufen Sie doch einfach unseren Alter+Sport-Fachleiter an,  
*Karl Schreiber, Tel. 052/232 58 95.*

## Velotourenwochen 1999

### Markgräflerland – Kaiserstuhl vom 6. bis 12. Mai

Diese Tourenwoche führt uns in die Sonnenstube vor die Tore Basels, der wärmsten Gegend von Deutschland. Wir durchfahren weitläufige Weinberge und Obstgärten, entdecken traditionsbewusste Dörfer

und Kleinstädte und genießen die schmackhafte badi-sche Küche. Anforderungsstufe 2 - 3, 40 bis 65 km pro Tag. 4 Etappen mit dem eigenen Velo und Gepäck. Preis auf Basis Halbpension, Doppelzimmer: 830 Fran-

ken (ab Basel). Detailprogramm bitte direkt anfordern bei der Tourenleitung:

*Karl Schreiber  
 Hirschweg 28  
 8405 Winterthur  
 Tel. 052/232 58 95*

### Passau – Wien vom 3. bis 10. Juni und 10. bis 17. Juni

Unsere Route führt Sie auf ebenen, verkehrsfreien Wegen durch liebliche Landschaften, zu berühmten Kulturgütern und in herrliche Städte. Die Reise auf dem Sattel wird aufgelockert durch eine Schifffahrt auf der

Donau, kurze Bahnfahrten und mehrere Besichtigungen. Anforderungsstufe 1-2, 30 bis 60 km pro Tag. Mietvelos mit Gepäcktransport. Preis auf Basis Halbpension, Doppelzimmer: 1370 Franken (ab Zürich).

Detailprogramm bitte direkt anfordern bei der Tourenleitung:

*Vreni Ingold  
 Falkenstrasse 3  
 8610 Uster  
 Tel. 01/941 49 31*

### NEU: Loire vom 4. bis 11. Juli

Das Tal der Loire mit seinen prächtigen Schlössern ist der Garten Frankreichs und das Land der Lebensfreude. Der majestätische Strom mit seinen Nebenflüssen und den goldfarbenen Sandufern prägt diese

Landschaft. Wir fahren eine Woche von Hotel zu Hotel und leben fast wie die Könige. Anforderungsstufe 2, 40 bis 60 km pro Tag. Mietvelos mit Gepäcktransport. Preis auf Basis Halbpension, Doppelzimmer: 1850 Fran-

ken (ab Zürich).

Detailprogramm bitte direkt anfordern bei der Tourenleitung:

*Heidy Frei  
 Siblwaldstrasse 18  
 8135 Affoltern a. A.  
 Tel. 01/771 85 00*

## Velofahren für sportliche Seniorinnen und Senioren

NS. Velofahren ist ein ausgezeichnete Gesundheitssport für Seniorinnen und Senioren. Es regt Herz und Kreislauf an, aktiviert den Stoffwechsel, kräftigt die Muskeln und schont dabei die Gelenke. Neben Erlebnissen in der Natur, Kontakten und Geselligkeit mit Gleichgesinnten, führt das Velofahren zu einer Bereicherung der Lebensqualität. Wir haben für Sie ein vielseitiges Programm für unterschiedliche Ansprüche zusammengestellt:

### Einführungs- und Tourenangebote in folgenden Regionen:

Sihltal/Zimmerberg  
 Winterthur  
 Zürcher Oberland  
 Mettmenstetten  
 Opfikon/Glattbrugg.

### Velotourenwochen 1999 (nebenstehend)

Die Routen führen, wenn immer möglich, über Velowege, abseits vom grossen Verkehr und werden von sorgfältig ausgebildeten Sportleiterinnen und Sportleitern Alter+Sport geführt.

Interessentinnen und Interessenten verlangen die ausführliche Beschreibung bei

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

# Ferienplauschwoche vom 4. bis 10. Juli 1999 in Klosters

**Neu: vielseitige Sportmöglichkeiten für aktive und sportliche Seniorinnen und Senioren. Mit Schnupperstunden in Gedächtnistraining und Walking.**

NS. Für sportbegeisterte Ältere, die auch in den Ferien etwas für ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit tun und ganz einfach Spass haben wollen, führt Pro Senectute Kanton Zürich eine Ferienplauschwoche in Klosters durch. In der wunderschönen Bergwelt des Prättigaus gibt es viele Möglichkeiten für herrliche Wanderungen. Im komfortablen Hotel «Sport» steht den begeisterten Schwim-

mern das Hallenbad den ganzen Tag zur Verfügung. Ebenso können die Turnhalle, eine Minigolf-Anlage, die Sauna sowie die Tennisplätze benützt werden. Die Ferienplauschwoche bietet Gelegenheit, unter fachkundiger Anleitung neue Sportarten kennenzulernen und auszuprobieren. Die angebotenen Aktivitäten sind vielfältig. Auf dem Programm stehen Gymnastik - u.a. mit Low Impact, einer

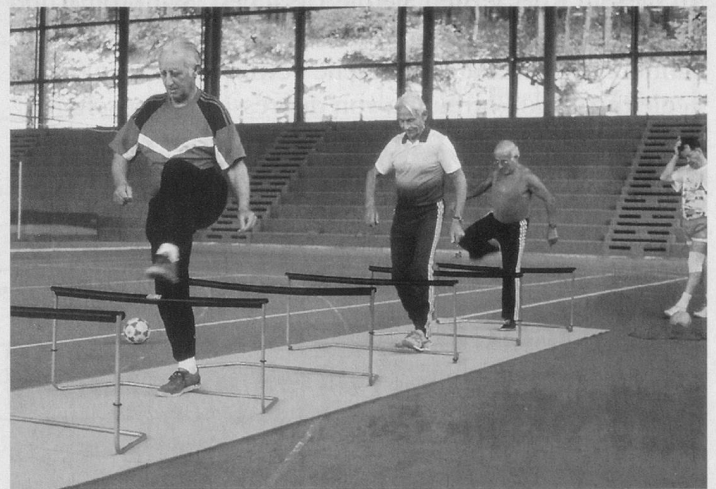
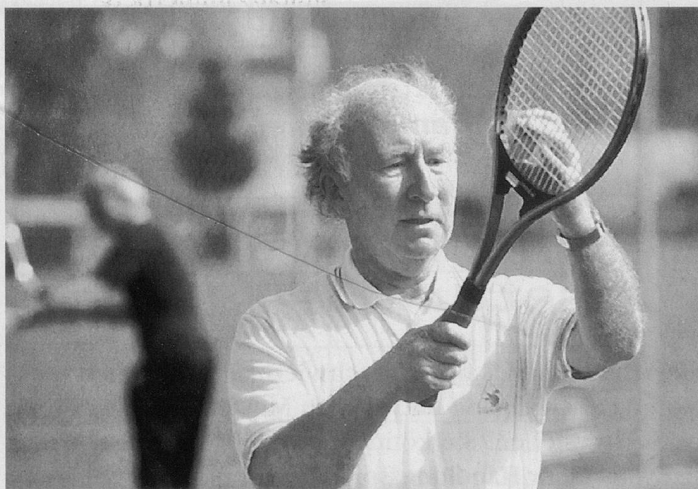
sanften Form des Aerobics, Entspannung, Wandern, Spiele. Ausserdem bieten wir neu Schnupperstunden in Walking, Kinesiologie, Gedächtnistraining und Volkstanz an. Bei der Gestaltung der Tagesprogramme werden selbstverständlich die Wünsche der Teilnehmerinnen und Teilnehmer berücksichtigt. Die Pauschale im Doppelzimmer mit Dusche oder Bad und WC beträgt 880 Franken (inkl. 7,5 % MwSt.) für 6 Tage Halbpension mit Frühstücksbüffet, Abendessen sowie Benutzung der Sportanlagen und Betreuung durch ausgebildete

Sportleiterinnen Alter+Sport. Interessentinnen und Interessenten verlangen die ausführliche Ausschreibung mit Anmeldetalon bei

*Trudi Schriber  
Sportleiterin Alter+Sport  
Im Junker 8  
8143 Stallikon  
Tel. 01/700 22 60*

oder direkt bei

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





# Schulungsangebote 1999 für Spitex-Mitarbeiter- innen und -Mitarbeiter

## Abgrenzung

An diesem Kurs werden Sie auf das Thema sensibilisiert. Sie machen eine Standortbestimmung bezüglich des Abgrenzungsverhaltens in beruflichen Beziehungen. Sie erkennen, dass Wahrnehmen und Respektieren von Grenzen bei sich und anderen Menschen eine Herausforderung darstellt.

**Datum:** 17. Juni, Nachmittag, und  
22. Juli, ganzer Tag  
**Kursort:** Zürich  
**Kosten:** 220 Franken

## Umgang mit depressiven Menschen

An diesem Kurs lernen Sie die Ursachen, Symptome und Erscheinungsformen von Depression und Trauer im Alter kennen. Sie erarbeiten hilfreiche Verhaltensweisen für die Begleitung und Betreuung von depressiven Menschen.

**Datum:** 7. Juli, ganzer Tag  
**Kursort:** Zürich  
**Kosten:** 140 Franken

## Gesprächsführung – Wir reden miteinander, verstehen wir uns?

An diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Gesprächsführung kennen. Sie erhalten Anregungen zur Verbesserung des eigenen Gesprächsverhaltens.

**Datum:** 17. und 24. August,  
ganzer Tag  
**Kursort:** Zürich  
**Kosten:** 320 Franken

## Umgang mit verwirrten Menschen

Desorientierte, verwirrte alte Menschen werden immer häufiger auch zu Hause gepflegt. Der Umgang mit ihnen

ist manchmal «verwirrend». Der Kurs soll der Haushelferin/Hauspflegerin mehr Wissen über Erscheinungsformen, Ursachen und den Verlauf der Demenz vermitteln sowie konkrete Hilfe im Umgang mit desorientierten Menschen geben.

**Datum:** 31. August, ganzer Tag  
**Kursort:** Zürich  
**Kosten:** 140 Franken

## Einführung in die Fallbesprechung

Die Teilnehmerinnen lernen die Methode der Fallbesprechung als Möglichkeit kennen, um aus den Erfahrungen des Berufsalltags zu lernen. Sie lernen, die Probleme systematisch zu lösen sowie Ressourcen im Team/der Institution sichtbar zu machen und zu nutzen.

**Datum:** 30. August, 6. und  
16. September  
**Kursort:** Zürich  
**Kosten:** 630 Franken

## Gesprächsführung – Fortsetzung

Sie nehmen Anzeichen von schwierigen Situationen wahr. Sie erkennen eigene und andere Muster und können sie besser verstehen. Sie können mit Hilfe eines Problemlösezyklus mehr Handlungsspielräume nützen.

**Datum:** 3./4. September  
**Kursort:** Haus der Stille und Besinnung,  
Kappel a. Albis  
**Kosten:** 420 Franken (im Doppelzimmer), 450 Franken (im Einzelzimmer),  
Vollpension und Dokumentation

Detaillierte Unterlagen erhalten Sie bei

Pro Senectute Kanton Zürich,  
Abteilung Bildung, Postfach,  
8032 Zürich, Tel. 01/422 42 55  
oder unter  
<http://zh.pro-senectute.ch>